EU.R.E.S.
Ricerche Economiche e Sociali

100 STORIE DI BULLISMO NARRAZIONE,

CONSAPEVOLEZZA, INTERVENTO

Le attività di formazione e sensibilizzazione sono state realizzate in collaborazione con

UNI EN ISO 9001:2015

Federconsumatori Lazio

COMUNITA' SOLIDALI D.D. N. G15544 DEL 30/11/2018

REGIONE LAZIO

A cura di

Fabio Piacenti – Direttore del progetto

Coordinamento editoriale

Viviana Vassura

Hanno collaborato alla redazione dei testi

Rosina
Bentivenga
Daniela
Cucculliu Silvia
Miccoli Fabio
Piacenti Arianna
Pugliese Viviana
Vassura

Introduzione .....

Obiettivi, metodologia e strumenti di ricerca e intervento.....

Premessa.....
Vittime, autori e testimoni di bullismo: i profili psicologici .....
- Il profilo della vittima .....
- Il profilo dell'autore .....
- Il profilo del testimone.....
SEZIONE II .....

100 STORIE DI BULLISMO. I RACCONTI DELLE VITTIME, DEGLI AUTORI E DEI TESTIMONI
100 "STORIE DI BULLISMO": INTRODUZIONE ALLA LETTURA .....
STORIE DELLE VITTIME.....
Chiara, pensieri estremi.....
Elena, alle prese con un furto d'identità .....
Anna, il "gioco umano" .....
Nicole, non solo scherzi "innocenti" .....
Marta e l'arrivo dei maschi più grandi .....
Arianna, è "quasi" acqua passata!.....
Quando la tua migliore amica diventa la tua peggior nemica.....
Ivan, la vittima "perfetta" .....
Marco, l'importanza di opporsi.....
Tony, un ragazzo solitario.....
Amanda e la paura del buio.....
L'inconsapevole cattiveria dei bambini .....
Daniele, una squadra poco unita.....
Bernardo, la musica che salva .....
Uno scherzo di cattivo gusto.....
Andrea, la pericolosa influenza dei gruppi "pro-ana".....
Quando è la professoressa a prendere le tue difese.....
Erika, quando il bullo è sconosciuto .....
La storia di Carla: perdersi per farsi accettare.....
L'esclusione tra i banchi di scuola: i tormenti di Sofia .....
Bruno e l'incubo del centro estivo .....
Gianfranco, una classe difficile.....
Carla, gli opprimenti anni delle medie .....
Il timido Gioele .....
Rebecca, una ragazza "facile".....

Giulia, impigliata nella rete .....
Mika, il “marshmallow bruciato”.....
Emma, ai limiti della passività.....
Petrit, inconsapevolmente bullo.....
Bianca, convivere con i chili di troppo .....
Dante, non solo “ragazzate” .....
Benedetta, il coraggio di accettarsi.....
Bianca, “chi la fa l’aspetti”.....
Davide, ricominciare da zero .....
Lucrezia, il “peso” del proprio corpo .....
Michael, il coraggio di denunciare .....
Matilde, una ragazza “troppo magra” .....
Erika, storia di “ordinaria” omofobia .....
Elisa, liberarsi dalle paure con l’immaginazione .....

STORIE DEGLI AUTORI.....
Lo scherzo è bello finché dura poco: la conversione di un bullo.....
“Perché se lo meritava!” .....
Aurora e l’amica speciale.....
Simone, una lezione per i maleducati .....
Angelica, ferire gli altri per sentirsi “grande” .....
Chanel, cattiva per noia.....
Sofia, quando esuberanza e sensibilità si scontrano .....
Bullismo in rima .....
Marco, un bullo “involontario”.....
Alessio, da vittima a bullo .....
Leo, improbabili nuove amicizie .....
Paolino, prendere in giro non è bullismo .....
Omar, uno strano modo di divertirsi .....
Sofia e le “sfigate” .....
Quando Scarlett divenne cattiva.....
Tutti contro uno… non è più un gioco .....
Vladimira, il brutto coniglio e l’insetto indifeso .....
Fabio, torturatore “per noia” .....
Ellen, la paura del giudizio altrui.....
Leonardo, ingiustificabile violenza.....
Nessuna via d’uscita .....
Claudia, la linea sottile tra bullo e testimone .....

STORIE DI TESTIMONI ATTIVI.....
Il rimorso di uno spettatore impassibile .....
Leonardo, gregario doppiogiochista .....
Deborah, uno scatto pericoloso.....
Angela, spettatrice impotente .....

Fabiola, oltre le dicerie .....
Amico …ma non troppo .....
Arianna, testimone incredula di “scherzi” tra coetanei .....
L’amicizia che salva .....
Alice, l’amica di tutti… e delle “bulle” .....
Tessa: reagire è un dovere!.....
Giulia, “colpevole” di non aver fatto abbastanza.....
Francesca e la fragile Wendy .....
Appartenere al “gruppo” sbagliato: i ripensamenti di Marco.....
Jennie, inerme di fronte al tormento dell’amica .....
Emma, a scuola di integrazione .....
Franca, la voce nel silenzio .....
Angela, spettatrice consapevole.....
Elena, i “fighetti” e gli “sfigati” .....
Giorgia, con il bullo ma per necessità .....
Quando la vittima è la tua migliore amica .....
Le persone cattive esistono.....
STORIE DI TESTIMONI PASSIVI .....
Dal silenzio al coltello, l’altra faccia della vittima.....
Un abbraccio per dire basta .....
Cambiare se stessi per adattarsi .....
L’importanza di non essere soli .....
Una squadra divisa .....
Quando l’insicurezza fa da padrona .....
Il peso delle parole.....
Assistere e tacere per non essere presi in giro .....
Nell’amicizia l’orgoglio ha poco spazio .....
Nessuna soluzione .....
Io, come la vittima.....
Le cicatrici del passato .....
“Diversa” da chi? .....
Bullismo tra gli spogliatoi .....
Deridere senza motivo.....
Una poesia per denunciare .....
Siamo tutti un po’ bulli .....
In campo contro il bullismo .....

Introduzione

Le ultime rilevazioni dell'ISTAT sul fenomeno del bullismo quantificano in oltre due milioni di unità i ragazzi di età compresa tra gli 11 e i 17 anni coinvolti in episodi di bullismo, ovvero oltre la metà di tale segmento della popolazione, con una dinamica di progressiva crescita negli ultimi anni: l'ampia gamma di violenze e prepotenze che oggi si tende a ricomprendere nella definizione di bullismo (dall'inglese *bullying*, ovvero utilizzare la propria forza per danneggiare un soggetto più debole), sono costituite da azioni vessatorie, offese, derisioni, minacce, aggressioni fisiche, diffamazioni e falsità finalizzate a sottomettere, screditare, marginalizzare o anche soltanto ad escludere qualcuno da un gruppo amicale.

Ed anche le forme in cui si manifesta il fenomeno del bullismo risultano in continua evoluzione, in primo luogo per effetto della diffusione dei social network e dei sistemi di comunicazione digitale (gli *smartphone*) che hanno rivoluzionato i modelli, i sistemi ed i linguaggi della comunicazione soprattutto giovanile, ridefinendone le abitudini ed il rapporto con la socialità e l'ambiente esterno: così il "profilo digitale" affianca, precede e condiziona profondamente l'identità sociale dei giovani (e dei meno giovani) arrivando a sostituire gli spazi di incontro e di dialogo diretto, invece così importanti per lo sviluppo delle loro competenze relazionali e delle loro capacità di affrontare il passaggio alla vita adulta.

L'utilizzo di questi strumenti è tanto diffuso da pervadere la sfera più intima delle relazioni, generando nuovi fenomeni che impongono al Legislatore una efficace e tempestiva capacità di intervento; si pensi al riguardo, come immagini o contenuti video derisori o umilianti possano essere potenzialmente visualizzati e/o archiviati in pochi minuti da migliaia di utenti o come, in termini ancora più gravi, la pubblicazione di immagini o video sessualmente espliciti senza il consenso del diretto interessato, spesso a scopo "punitivo" (il cosiddetto *revenge porn*) abbia richiesto l'introduzione di una specifica fattispecie di reato (l'art.612 ter c.p.) per arginare un fenomeno sempre più diffuso, con effetti dirompenti e conseguenze anche estreme sulle vittime di tale odioso comportamento. Comportamenti e reati fino a pochi anni fa difficili da immaginare, che richiedono un'attenta riflessione sul tema del rapporto tra minori e nuove tecnologie come

strumenti ad altissimo impatto, tanto più laddove se ne faccia un utilizzo distorto e/o finalizzato alla commissione di violenze e soprusi.

Si pone al tempo stesso con forza l'esigenza di interventi sul piano culturale e formativo, allo scopo di recuperare il deficit di consapevolezza attualmente riscontrabile nei giovani e una loro adeguata capacità di gestione delle nuove tecnologie, in particolare laddove queste definiscano e condizionino le relazioni e la comunicazione, trasferendo sul piano di un indistinto pubblico l'immagine e la sfera intima e privata.

Poca o nulla appare infatti oggi, in termini generali, la consapevolezza di come la derisione e l'ingiuria sui social network, che potenzialmente potrebbe esporre la vittima a migliaia di osservatori (visualizzazioni), così come la diffusione di immagini sessualmente esplicite prive del consenso del diretto interessato possano generare effetti dirompenti e duraturi, quando non irreversibili (perdita di autostima, auto-esclusione, atti autolesivi, pensieri suicidari, ecc.) sulle vittime di tali azioni.

Anche la letteratura scientifica ha dato ampio spazio al tema, per la sua rilevanza in termini sociali e di relazioni familiari, riguardando la capacità dell'istituzione-famiglia di trasferire alle nuove generazioni modelli relazionali e riferimenti valoriali positivi. Secondo Olweus (1970), che già mezzo secolo addietro aveva cercato di inquadrare in termini scientifici tale tema, il bullismo rientra nell'ambito dei comportamenti antisociali ed è caratterizzato da mancanza di empatia e da uno scarso rispetto per le norme sociali. In tale prospettiva, i giovani prevaricatori facilmente mettono in atto comportamenti etero-aggressivi e trasgressivi come condotte criminali, abuso di alcol e di sostanze stupefacenti e anche se spesso agiscono impunemente, qualora mantengano nel tempo le stesse modalità di comportamento, con molta probabilità incorreranno da adulti in problemi con la giustizia.

Le giovani vittime, invece, potrebbero vivere le relazioni interpersonali con passività e tendere sempre più all'isolamento, fino ad arrivare a casi limite di ritiro sociale come l'hikikomori, in cui gli adolescenti vivono rifiutando qualsiasi contatto esterno alla propria stanza, compresi i contatti con famigliari e amici. Le vittime che vengono esposte alle violenze nel tempo inoltre, potrebbero sviluppare una predisposizione a mettere in atto condotte auto-aggressive che possono condurre anche al suicidio (Petrone, Troiano, 2008).

Anche i testimoni, veri e propri spettatori degli atti di bullismo, possono subire delle conseguenze, in quanto sono chiamati a scegliere se agire in favore della vittima o dell'autore, oppure ignorare l'avvenimento, fino ad arrivare a

mettere in atto comportamenti omertosi. A livello psicologico gli spettatori possono sviluppare senso di colpa o attivare complessi meccanismi di difesa per far fronte a situazioni traumatiche. Talvolta inoltre, emerge una mancata percezione della gravità delle azioni che rientrano nella sfera del bullismo, fino ad arrivare a sottovalutare le conseguenze del fenomeno.

La conoscenza degli effetti del bullismo nel breve e nel lungo periodo impone quindi un'attenzione vigile e un impegno costante da parte delle Istituzioni, della famiglia, della scuola per contrastare il fenomeno e promuovere la consapevolezza necessaria a scoraggiarlo in futuro. In questo contesto è stata progettata e sviluppata l'azione di ricerca finanziata dalla Regione Lazio e dal Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali, e realizzata dall'Istituto di Ricerche Economiche e Sociali "Eures" con il progetto "*100 storie di bullismo: narrazione, consapevolezza e intervento*" che, attraverso un complesso percorso di ricerca, analisi e formazione, ha voluto offrire il proprio contributo a tutti coloro che, con diverse responsabilità, sono chiamati a fornire risposte efficaci per contrastare la diffusione del bullismo. Tale progetto ha coinvolto oltre mille ragazzi fra i 14 e i 18 anni e, indirettamente, le loro famiglie e il corpo docente, con l'intento non solo di sensibilizzare gli alunni, gli insegnanti e le famiglie su tale tematica, ma anche di fornire strumenti concreti di contrasto, prevenzione e intervento.

Premessa

Vittime, autori e testimoni di bullismo: i profili psicologici

Prima di entrare nel merito dei risultati dell'attività realizzata dall'Istituto Eures Ricerche Economiche e Sociali all'interno del progetto "*100 storie di bullismo: narrazione, consapevolezza, intervento*", appare doveroso fornire un breve inquadramento generale di come la letteratura scientifica nazionale e internazionale abbia affrontato il tema e di quali siano le aree di osservazione e di dibattito qualificanti per una corretta lettura di un fenomeno, che continua a caratterizzarsi per una crescente diffusione ed una complessa articolazione di concause, soggetti e contesti investiti.

Se la produzione scientifica e divulgativa sul tema risulta molto vasta, è comunque possibile isolare alcune definizioni, proposte di classificazione e di analisi utili a orientarsi nell'approccio al tema, senza in alcun modo avere la pretesa di contenere l'intero dibattito o di valorizzare tutti gli autori che lo meriterebbero. Come premesso, tale obiettivo esula dal presente lavoro, se non per offrire al lettore qualche utile riferimento sugli interrogativi e sulle esigenze di analisi e intervento che da diversi decenni - e ancora oggi - il fenomeno del bullismo continua a porre alla comunità scientifica, al mondo della scuola ed agli operatori sociali.

Ciò premesso, secondo Whitney & Smith (1993) il bullismo può essere definito come la messa in atto di comportamenti aggressivi e intenzionali, perpetrati da una persona o da un gruppo in maniera ripetuta nel tempo contro una vittima che non può difendersi facilmente. Vale a dire dunque, che il bullismo è una forma di abuso che si basa sullo squilibrio di potere fra le parti.

È necessario dunque non confondere il bullismo con un conflitto caratterizzato da un interscambio di aggressività fra due persone che hanno approssimativamente la stessa forza fisica e mentale, in quanto lo squilibrio di forze è fondamentale per questa definizione (ad esempio Olweus, 1993).

La classificazione prevalentemente condivisa dalla comunità scientifica suddivide il bullismo in due macro categorie: bullismo "diretto" e "indiretto":

- Bullismo diretto: può essere "fisico", ovvero costituito dall'aggressione della vittima attraverso calci, pugni e qualsiasi azione volta a danneggiare quest'ultima

dal punto di vista materiale, oppure “verbale”, costituito da ingiurie rivolte alla vittima faccia a faccia.
- Bullismo indiretto: include terze parti e le aggressioni sono finalizzate a danneggiare le relazioni, l’autostima e la reputazione della vittima. La diffusione di storie svalutanti e l’esclusione sociale, come ad esempio dire agli altri membri del gruppo di non giocare con la vittima, sono esempi di bullismo indiretto (ad esempio Monks & Smith, 2006).

Più recentemente è stata aggiunta la classificazione del Cyberbullismo, riferita al bullismo perpetrato per mezzo di dispositivi digitali, quali i telefonini e i social media. Per quanto riguarda le figure che ruotano attorno al fenomeno del bullismo, possono essere isolati tre profili principali: le vittime, gli autori e i testimoni.

- Il profilo della vittima

Si definisce vittima di bullismo una persona, generalmente un giovane, che viene esposto nel tempo ad azioni, da parte di uno o più pari, finalizzate a infliggere, o a tentare di infliggere, dolore e disagio.

Il bullismo inoltre, riconduce ad una situazione in cui vi sia uno squilibrio di forza, reale o percepita, che renda la vittima incapace di difendersi totalmente dai soprusi del bullo: spesso infatti, colui o colei che viene preso di mira è fisicamente o psicologicamente più debole.

Le vittime di bullismo vengono percepite dai compagni come caratterialmente vulnerabili (“sembra spaventato”, “si presenta in un modo che lo/la fa sembrare debole”) e incapaci di mettere in atto comportamenti assertivi (ad esempio Fox & Boulton, 2005). Secondo alcuni ricercatori le vittime che mostrano segni di angoscia incoraggerebbero inconsapevolmente i bulli (ad esempio Perry et al.,1990) e la loro tendenza a posizionarsi ai margini del gruppo, a parlare poco con gli altri coetanei e ad avere pochi amici, aumenterebbe il rischio di essere presi di mira. Søndergaard (2012) descrive un fenomeno che denomina “produzione di disprezzo” in cui, in primo luogo, i membri del gruppo dei pari negoziano per decidere quali tipi di comportamenti, interessi e artefatti possono essere considerati “popolari” oppure no. Quindi, classificano i propri coetanei nelle varie categorie e fanno i prepotenti con quelli marchiati come “non popolari”. Lo studio di Taylor (2011) sulle prese in giro sull'obesità fornisce un eccellente esempio di “produzione di disprezzo”. In questo studio qualitativo, delle ragazze hanno valutato le loro compagne come “normopeso” o

“sovrappeso” immaginando una linea che fungesse da spartiacque tra queste due categorie. Le ragazze considerate dal lato “sbagliato” della linea erano costantemente stuzzicate e prese di mira.

È importante inoltre prendere in considerazione l’ambiente di cui la vittima fa parte, a cominciare dalla qualità delle relazioni familiari e dallo stile di vita, dalla capacità del personale scolastico di rilevare eventuali problemi e di essere efficace nel porvi rimedio. Un ambiente sicuro e incoraggiante infatti, potrebbe aiutare l’adolescente a sviluppare quelle strategie di *coping* necessarie a far fronte in maniera funzionale ad episodi di aggressione da parte di altri coetanei. Dietrich & Ferguson (2019) sostengono inoltre che lo status socio-economico della famiglia sia una delle motivazioni per cui i ragazzi possono essere presi di mira; uno status socio-economico basso potrebbe infatti determinare l’isolamento, con metodi poco lusinghieri, dal gruppo dei pari. Tuttavia, anche uno status socio-economico alto potrebbe essere un potenziale fattore di rischio: ad esempio, Peguero (2013) ha riscontrato che gli studenti appartenenti a minoranze non in linea con stereotipi razziali o etnici, come gli studenti neri o latini con un alto status socio-economico, venivano vittimizzati più frequentemente, in linea con l’ipotesi che il bullismo, in questo caso, sia una forma di penalizzazione sociale per coloro che deviano dalle norme del gruppo.

I gruppi di adolescenti presentano spesso un forte orientamento al conformismo, per cui i membri di un gruppo tendono a mostrare diverse caratteristiche e comportamenti di omologazione: non è raro infatti, che un gruppo di adolescenti adotti uno stile di abbigliamento e simile o utilizzi un gergo particolare per comunicare. Ragazzi percepiti come diversi, ad esempio per etnia, religione, orientamento sessuale o semplicemente per gusti musicali differenti rischiano dunque con maggiore probabilità di essere presi di mira dai bulli. Thornberg (2010) ha riportato che le deviazioni dalle norme di gruppo in termini di comportamento o aspetto fisico sono fra le ragioni più comuni che portano gli studenti ad essere presi di mira dai bulli e fra le cause scatenanti possono esservi anche il background familiare e le prestazioni scolastiche.

Il quadro vittimologico non può essere completato senza tenere conto delle conseguenze a cui i ragazzi vittimizzati possono andare incontro: come emerge dalla presente indagine, vi è, in particolare tra i giovani, la tendenza a sottovalutare le ripercussioni delle azioni aggressive legate al bullismo, rilanciando dunque la necessità di rendere sempre più consapevoli i giovani dei rischi cui sono legate le vittime, e non soltanto le vittime di questo fenomeno.

Più in generale i giovani in età adolescenziale possono essere più sensibili ai segnali sociali negativi come l'ostracismo e le aspettative degli altri: studi condotti in ambito scolastico hanno infatti evidenziato sia tra i ragazzi sia tra le ragazze una chiara connessione tra l'essere vittima di bullismo e il rischio di autolesionismo. Tali pattern comportamentali inoltre, se osservati negli altri, forniscono un modello per gli adolescenti più vulnerabili aumentando la probabilità che i pensieri autolesionistici vengano messi in atto in prima persona (ad esempio Hawton, Saunders, Connor, 2012).

Anche il comportamento alimentare può essere influenzato dalle esperienze di bullismo: prese in giro sul proprio peso e sul proprio aspetto possono aumentare la percezione negativa del proprio corpo e minare l'autostima della vittima. Gli adolescenti che subiscono bullismo hanno una probabilità maggiore di presentare disordini alimentari come abbuffate o vomito indotto e probabilmente questa associazione è mediata dal fatto che le vittime di bullismo esperiscano un aumento degli stati ansiosi e depressivi dovuti alla situazione (ad esempio Copeland et al. 2015).

Studi effettuati su gruppi di studenti vittime di bullismo, inoltre, hanno rilevato livelli di ansia e depressione maggiori rispetto a gruppi di studenti che non hanno sperimentato alcun atto di bullismo: questi stati talvolta si traducono nell'assenteismo delle vittime negli ambienti scolastici o nei luoghi di ritrovo dei loro coetanei, comportando un progressivo isolamento e un degrado dei relativi rapporti interpersonali. Appare evidente la necessità di promuovere maggiormente l'informazione legata al bullismo.

Non si può, dunque, che condividere la sentita sollecitazione di Theresa Kilbane, Senior Adviser dell'UNICEF sulla protezione dell'infanzia (fonte UNICEF, 2016), secondo la quale «*Se vogliamo porre fine a questo tipo di violenza dobbiamo migliorare la consapevolezza del pubblico sugli effetti nocivi del bullismo*» e, al tempo stesso «*fornire a insegnanti, genitori e giovani competenze per identificare i rischi e segnalare violazioni, e fornire assistenza e protezione alle vittime*».

- Il profilo dell'autore

Quando si parla di autori di bullismo ci si riferisce a soggetti in grado di vittimizzare i propri pari in prima persona: soggetti che generalmente godono di maggior potere rispetto ai coetanei e sono psicologicamente più forti.

Esistono vari tipologie di autori: tra queste le figure più frequenti sono i cosiddetti "bulli popolari", ovvero soggetti ben inseriti nella rete scolastica che godono di un ampio consenso a livello amicale, mentre ben diversa è la figura del "bullo impopolare", generalmente rifiutato dai compagni.

Un "bullo popolare" può essere descritto come attraente, elegante e molto più amato dei "bulli impopolari"; Hawley (2003) definisce questo tipo di autore "machiavellico" in quanto risulta essere in grado di alternare *pattern* di comportamento coercitivi a *pattern* di comportamento prosociali al fine di ottenere dagli altri ciò che desidera.

I membri popolari possono far ricorso al bullismo, o all'istigazione al bullismo, per mantenere la propria posizione di potere all'interno del gruppo.

I bulli meno popolari invece possono far ricorso all'aggressività per attirare l'attenzione degli altri e per ottenere rispetto facendosi temere dai coetanei, in linea con lo stereotipo del bullo del cortile della scuola che sceglie i compagni più deboli per attirare l'attenzione su di sé.

Gli psicologi evolutivi sostengono che il quantitativo di energia spesa per mettere in atto comportamenti di bullismo debba per forza implicare un obiettivo finale, ad esempio ottenere delle risorse, come giocattoli, potere o attenzione. Tali risorse potrebbero essere acquisite attraverso due strategie: la prima è costituita dalla minaccia "ottengo ciò che voglio con la forza" e potrebbe essere ricondotta ai bulli impopolari e rifiutati dai compagni, mentre la seconda è costituita dall'attrazione "ottengo quello che voglio con il fascino" e potrebbe essere ricondotta ai bulli popolari e accettati dai compagni (ad esempio Gilbert, 1997).

Adolescenti poco inclusi all'interno del nucleo scolastico e percepiti come impopolari, sono allo stesso modo coloro che hanno più probabilità di essere vittimizzati e di essere relegati ai margini del gruppo dei pari: questo fenomeno probabilmente è dovuto al fatto che ragazzi senza amici comportano un basso rischio di ritorsioni per il bullo e di conseguenza costituiscono obiettivi più facili, inoltre, sottogruppi di adolescenti popolari possono ricorrere ad una vittima estranea e impopolare per affermare il proprio potere e come segnale del proprio dominio per altri gruppi popolari.

Quindi, la vittimizzazione di un estraneo è uno strumento che i pari usano per mantenere la loro reputazione e la vittima non è altro che lo sfortunato sottoprodotto della loro necessità di mantenere uno status elevato (ad esempio Adler e Adler, 1995).

Per quanto riguarda gli autori di bullismo inoltre, vi sono differenze di genere che determinano la tipologia di comportamento messo in atto: l'aggressività è più comune nei ragazzi, mentre le ragazze, al contrario, sono più inclini a mettere in atto comportamenti che minano le relazioni che la vittima ha con altri coetanei. Se il bullismo prende la forma di molestia sessuale i ragazzi sono implicati con più frequenza rispetto alle ragazze (ad esempio de Bruyn et al. 2006).

- Il profilo del testimone

Oltre alle vittime e agli autori, un altro profilo particolarmente importante all'interno delle dinamiche del bullismo è quello dei testimoni, ovvero i coetanei che assistono ai comportamenti perpetrati dal bullo e si trovano dinnanzi alla decisione se agire in favore della vittima o meno. I testimoni possono costituire la parte che fornisce supporto sia approvando attivamente i comportamenti del bullo, sia ignorando le ingiustizie perpetrate da quest'ultimo.

All'interno del gruppo di adolescenti infatti, sostenere apertamente l'autore, o semplicemente non contrastarlo, legittima le azioni ai danni delle vittime e trasmette la percezione all'interno del gruppo che tali comportamenti siano condivisibili e accettabili, andando a costituire una norma implicita del gruppo che giustifica la violenza, sia fisica che psicologica, ai danni degli altri.

A questo punto è necessario chiedersi se i testimoni condividano realmente le azioni del bullo, oppure se la loro sia soltanto un'accettazione pubblica dettata dalla paura di diventare un nuovo bersaglio. In alcuni casi è proprio così: l'accettazione di ciò che la maggioranza considera la maniera giusta di agire (ad esempio Asch, 1951) e la conformazione con il resto del gruppo preserva l'adolescente da possibili ripercussioni future ed è una delle motivazioni più frequenti che spinge le persone a non difendere le vittime. Ciò non significa necessariamente che le persone abbiano un atteggiamento positivo nei confronti dei bulli a livello privato; al contrario, è possibile che essi lo disprezzino e che considerino le sue azioni sbagliate, scegliendo tuttavia di non esternare tali opinioni a livello pubblico: l'inclusione nel gruppo infatti, riveste un ruolo

fondamentale per gli adolescenti, soprattutto a livello identitario, e conformarsi alla maggioranza è uno dei requisiti fondamentali per ottenere tale inclusione.

Tuttavia ci sono anche altri motivi che spingono le persone a non fare nulla: uno di questi è riconducibile al fatto che, durante situazioni in cui non è chiaro quale sia il modo corretto di agire, gli individui utilizzino gli altri membri del gruppo come fonte di informazione per dissipare tale incertezza. Dunque è possibile che l'osservazione di coetanei che rimangano impassibili lasci passare il messaggio implicito che il comportamento più giusto sia quello di non agire. Inoltre, quando le persone fanno parte di un gruppo, che in questo caso potrebbe essere quello relativo alla classe, sperimentano un fenomeno che in psicologia viene identificato come "diffusione di responsabilità" (ad esempio Darley & Latané, 1968) ovvero si sentono investite di una responsabilità minore ad agire rispetto a situazioni sperimentate singolarmente. Si potrebbe pensare che sia molto difficile intervenire in situazioni spiacevoli in cui vi sia un coetaneo vittimizzato da un bullo e che le circostanze in cui vi siano pari in grado di prendere le difese nei confronti della vittima siano davvero rare: in realtà non è così.

Spesso è possibile che i valori morali dei singoli individui non coincidano con le norme del gruppo: in questo caso essi si trovano di fronte ad un dilemma etico in cui da una parte vi è la fedeltà verso i propri coetanei e il bisogno di inclusione e accettazione da parte di questi ultimi, mentre dall'altra vi sono i valori personali. Se i valori personali sono più forti è possibile che gli individui agiscano in loro nome e prendano la decisione di difendere la vittima anche se questo significa ricoprire una posizione impopolare o comunque non del tutto accettata dagli altri.

Sfidare le norme del gruppo in favore delle proprie credenze personali, è ciò che Monin et al. (2008) definiscono "ribellione morale" e, talvolta, è possibile che chi osserva una manifestazione di coraggio come questa, possa apprezzare e sostenere questo tipo di comportamento, soprattutto se non è direttamente coinvolto con le dinamiche del gruppo dei pari (ad esempio genitori e insegnanti).

SEZIONE II

100 STORIE DI BULLISMO. I RACCONTI DELLE VITTIME, DEGLI AUTORI E DEI TESTIMONI

100 “STORIE DI BULLISMO”: INTRODUZIONE ALLA LETTURA

La seconda fase del progetto “*100 storie di bullismo. Narrazione, consapevolezza, intervento*” ha previsto la raccolta di un contributo narrativo (un racconto breve) redatto dagli studenti degli Istituti secondari superiori già coinvolti nell’indagine campionaria, focalizzandosi su quelle classi in cui il fenomeno del bullismo è risultato più diffuso.

Ai giovani coinvolti è stato chiesto di raccontare la propria storia di bullismo, in qualità di autore, di vittima o di testimone, sviluppando una traccia proposta dai ricercatori dell’Eures, attraverso la quale rileggere e rielaborare la propria esperienza diretta esponendo i fatti (il come, il quando, il dove) e, soprattutto, descrivendo i profili degli attori coinvolti, le ragioni dei comportamenti tenuti da coetanei “fragili e violenti” e le conseguenze da questi generate sulle vittime e sullo spazio sociale comunque condiviso (il contesto classe, la scuola, il quartiere). I racconti sono stati redatti in forma anonima, o comunque utilizzando nomi di fantasia, per garantire ai giovani uno spazio espressivo libero, riducendo così il rischio dell’auto-censura o della eccessiva alterazione dei fatti derivante dal timore di poter essere riconosciuti.

Tra le oltre 400 storie raccolte, come da progetto, 100 sono state selezionate dai ricercatori dell’Eures sulla base del loro valore analitico ed evocativo, valutandone la linearità ma anche la capacità di cogliere e di trasmettere, in maniera semplice ma profonda, esperienze e interrogativi: in sintesi, per la loro capacità di “far pensare” il lettore.

Ma, nonostante l’esigenza editoriale di dover scegliere, è bene sottolineare che ciascuna delle storie raccolte contiene elementi e prospettive importanti. Non soltanto per chi le ha elaborate, ma anche per chi vi è entrato in contatto. Anche per questo tutti i racconti dei giovani sono stati letti, trascritti e recepiti, offrendo spunti interessanti alla complessiva redazione del presente volume.

Le storie redatte restituiscono un contributo originale e autentico del vissuto dei giovani, del loro incontro con il bullismo, di esperienze talvolta lontane nel tempo, radicate nei precedenti cicli scolastici o vive nel presente; talvolta concluse, superate, o ancora in essere; di ferite più o meno profonde e durature, talvolta ancora aperte, perché le conseguenze della vittimizzazione quasi mai si esauriscono nell’immediato, nello spazio-tempo della violenza subita, ma continuano ad “autorigenerarsi” all’interno delle vittime, condizionandone la

percezione di sicurezza, il sentimento di autostima, la percezione del sé e la fiducia nel mondo degli adulti.

Ogni storia racconta un percorso: di sofferenza, di accettazione, di pentimento o di rivalsa, talvolta combinando non senza contraddizioni la complessità degli elementi materiali, pulsionali ed emozionali che compongono un conflitto difficile da gestire al proprio interno o da esternare e condividere con il mondo adulto. Ma, al tempo stesso, tutte le storie offrono al lettore le chiavi della porta d'ingresso nel vissuto dei protagonisti che, spesso per la prima volta, accettano di raccontarsi, di condividere e quindi di rivivere, anche a distanza di diversi anni, un'esperienza difficile e associata alla sofferenza.

La scelta del racconto restituisce centralità alle persone, rendendo tutti protagonisti e responsabili degli eventi prescindendo dal ruolo giocato nelle dinamiche del bullismo: in molte storie le diverse figure chiave (vittima, autore, testimone), non appaiono ben delineate ma fluide e talvolta intercambiabili, all'interno di un contesto (il gruppo dei pari) i cui equilibri risultano continuamente modificati dai meccanismi di retroazione tra i diversi attori.

Lo stile, il lessico e le espressioni tipiche del linguaggio verbale, talvolta utilizzate dagli studenti, sono stata conservate fedelmente nel testo, rappresentando uno strumento privilegiato per comprendere in forma più immediata il modo in cui i giovani vedono ed elaborano le dinamiche e le relazioni tra pari, per comprendere il sistema categoriale e valoriale di cui dispongono nel confrontarsi al mondo esterno e di comprenderne almeno in parte, i punti di forza e le criticità.

L'atteggiamento dei ragazzi coinvolti, in termini generali, è stato propositivo, evidenziando da parte di molti studenti una elevata serietà e consapevolezza. La volontà di condividere la propria esperienza, con una sincerità "senza filtri", ha costituito per molte vittime un atto di generosità: esponendo le proprie debolezze ma anche la propria capacità di riscatto, i giovani hanno operato una scelta d'aiuto per quanti, trovandosi in analoghe situazioni, potranno non ripercorrere gli errori degli altri.

Anche il corpo docente, con forme, modalità e intensità differenti, anche in funzione dei ruoli ricoperti, ha collaborato attivamente alla buona riuscita del progetto, aprendo spazi di ascolto sia in classe sia tra i colleghi, incoraggiando e coinvolgendo non solo i "propri" studenti ma anche gli allievi delle altre classi e confermando la piena consapevolezza dell'importante funzione della scuola nella prevenzione e nel contrasto al bullismo, tanto più considerando la crescente diffusione e gravità dei comportamenti ad esso riferiti.

Benché le nuove forme del bullismo, ed in particolare il cyberbullismo, siano difficilmente contenibili e decifrabili da parte di un osservatore esterno (trovando il proprio terreno di diffusione nella rete), il compito della scuola, e in particolare degli insegnati, è infatti quello di vigilare e garantire un ambiente quanto più possibile accogliente per gli studenti, soprattutto considerando che la maggior parte degli atti di bullismo segnalati dai giovani avviene proprio all'interno della scuola e in particolare all'interno della classe. E i giovani, come chiaramente richiamato in molte storie, chiedono alla scuola ed ai loro insegnanti risposte efficaci e un'attenzione vigile e costante, capace di cogliere i segnali di malessere degli studenti e di intervenire repentinamente, con comprensione ma anche con rigore nel contrastare gli episodi di prevaricazione e di violenza (fisica, verbale o psicologica).

La lettura delle storie redatte dagli autori di atti di bullismo indica chiaramente come la sottovalutazione e la deresponsabilizzazione costituiscano due nodi centrali per la lettura e per il contrasto del fenomeno. Benché non tutte le violenze tra coetanei siano inquadrabili come bullismo, ciò che sembra connotare la percezione della maggior parte degli autori è infatti la mancanza di consapevolezza – soprattutto nell'immediato – della gravità dei danni provocati nelle vittime: una mancanza di prospettiva, questa, che nella maggior parte delle storie è tuttavia recuperata dagli autori soltanto a distanza di anni, ovvero in un tempo forse loro utile per prendere le distanze da quanto accaduto, ma che certo non può generare uguali benefici tra quanti quelle violenze le hanno subite.

Dalla lettura delle storie emergono infine elementi che accomunano le esperienze delle vittime, degli autori e dei testimoni del bullismo: la solitudine in primo luogo, comune alle vittime, gravate dalla vergogna, dai sensi di colpa e dalla "pena" dell'isolamento; comune ai bulli che, prigionieri del proprio ruolo, manifestando le stesse difficoltà sociali delle vittime (non a caso molti di essi ammettono di essere stati prima vittime); ma comune anche ai testimoni, chiamati a scegliere tra una difesa della vittima talvolta rischiosa ed il silenzio, tra un'appartenenza acritica e gregaria ad un gruppo e l'affermazione della propria personalità e della propria "visione del mondo", che invece costituiscono le basi imprescindibili per una sana e costruttiva relazione.

Accanto alla solitudine emerge in maniera forte e trasversale la difficoltà di cercare sostegno negli adulti (genitori o insegnanti), che tuttavia, quando vengono messi a conoscenza di situazioni di disagio, riescono in molti casi ad agire in maniera positiva e risolutiva. Un tratto comune a molte storie appare inoltre la violenza dei comportamenti; una

violenza che, oltre a fattori familiare

sociali e culturali, sembra alimentata da modelli sociali che tendono ad esaltare il più duro e sfrontato del gruppo e in cui la prepotenza e l'aggressività, invece di generare disapprovazione, divengono elementi d'attrazione e di ammirazione. Lo schema di sopraffazione del più debole per l'autoaffermazione di sé (tipico del bullismo) si basa su "diversità" che derivano dalla difficoltà dei giovani di accettare le differenze (siano esse fisiche, linguistiche o culturali). In tale contesto preoccupante appare la diffusione di fenomeni di bullismo legati alla mancata accettazione da parte del gruppo di vittime "non conformi" agli stereotipi estetici vigenti, in particolare per quanto riguarda il peso, che diviene immediatamente elemento discriminatorio e fonte di derisione e di scherno, così come avviene per la nazionalità e le inclinazioni sessuali, generando fenomeni di razzismo e omofobia. Anche la presenza di studenti stranieri tra i banchi di scuola

– anche se di seconda generazione – può divenire motivo di esclusione e derisione, specialmente verso chi vive una situazione di svantaggio economico o di deficit sotto il profilo linguistico, come testimoniano le tante storie che raccontano le difficoltà di integrazione di bambini scarsamente alfabetizzati o integrati negli stili di consumo (abbigliamento).

Preoccupante risulta infine la relazione tra bullismo e autolesionismo. In diverse occasioni, infatti, le vittime raccontano di adottare comportamenti disfunzionali per far fronte al disagio subito, infliggendosi tagli sugli arti con l'intento di consegnare al dolore fisico almeno parte dello spazio occupato dal dolore psicologico che le pervade. L'autolesionismo rappresenta dunque un modo per trasformare una sofferenza interiore, talvolta non del tutto comprensibile a livello razionale, in una sofferenza esteriore su cui esercitare il proprio controllo, rappresentando inoltre per le vittime un mezzo per punirsi del fatto di essere "sbagliate" agli occhi altrui.

Al di là delle considerazioni generali sopra esposte, che non risolvono e non esauriscono le riflessioni ed i contenuti veicolati, ogni storia "di bullismo" merita di essere letta per il messaggio di cui è portavoce, nell'auspicio di contribuire alla formazione di una maggiore coscienza critica nei giovani, nelle famiglie, nella scuola e nelle Istituzioni cui l'impegno dei giovani ha consegnato uno straordinario documento.

STORIE DELLE VITTIME

Chiara, pensieri estremi

Era il lontano 18 settembre 2011 quando la mia vita iniziò a cambiare.

A quei tempi avevo 11 anni e avevo appena iniziato la scuola media. Mia madre mi aveva iscritta in una scuola privata fuori Roma quindi non conoscevo nessuno.

Il primo giorno di scuola mi sedetti vicino a una ragazza, anche lei non conosceva nessuno. Si chiamava Gaia, era alta, capelli biondi, occhi azzurri e mi sembrava molto simpatica e gentile. Tornai a casa felicissima, mi piacevano i miei compagni, i miei professori e anche la scuola.

Purtroppo con il tempo le cose iniziarono a cambiare. Una mattina entrai in classe e trovai il mio posto, ovvero quello vicino a Gaia, occupato da un'altra ragazza di nome Camilla. Mi andai perciò a sedere da sola al primo banco. Da quel giorno iniziai a sentire dei commenti su di me poco carini. Ad esempio che ero grassa oppure che non mi sapevo vestire. Inizialmente non ci feci molto caso ma con il tempo le cose peggiorarono. Mi ricordo che sui bagni e nella palestra c'erano scritte del tipo: "Chiara fai schifo!" oppure "Chiara buttati da un ponte!". Un giorno successe una cosa che mi fece stare molto male. Andai nel bagno delle ragazze e quando cercai di aprire la porta per andare via mi accorsi che era bloccata. Iniziai a urlare per chiedere aiuto ma non rispondeva nessuno. Ad un tratto da dentro sentii una voce che disse: "se rimani dentro fai un favore anche ai tuoi genitori" dopodiché la porta si aprì. Uscii e trovai Gaia, Giorgia e altre ragazze che non avevo mai visto prima. Mi guardavano e ridevano… e io ero lì davanti a loro, in piedi, con gli occhi pieni di lacrime. Le prese in giro continuarono per tutti e tre gli anni delle scuole medie, finché un giorno mi stufai. Ero stanca di tutto, ogni notte piangevo. Una mattina, verso le 6:00, andai sul balcone di casa, il sole doveva ancora sorgere. Scavalcai la ringhiera, mi scese una lacrima ma l'asciugai velocemente. Saltai e dopo non ricordo più niente. Adesso sono qui seduta a scrivere questa lettera e mi sembra inutile dire che in realtà non ce la feci. Mamma ti prego perdonami ma non ce la facevo più a vivere così.

Chiara, 19 anni

Elena, alle prese con un furto d'identità

Mi trovavo in seconda media quando scoprii che le mie foto erano in giro su un social.

Era una bellissima giornata di aprile quando me lo dissero. Mi crollò il mondo addosso; una persona aveva creato un profilo Instagram con i miei dati e le mie foto e aveva avuto la brillante idea di scrivere insulti sotto le foto degli altri alunni della scuola. Non potevo crederci.

Sono stata presa di mira dagli altri alunni della scuola poiché credevano che fossi veramente io ad offenderli. Mi presero di mira soprattutto quattro ragazze del terzo; ogni volta che passavo per il corridoio a ricreazione mi deridevano per il mio aspetto.

Ormai avevo paura di girare per la scuola così decisi di starmene in classe, non uscivo più neanche in giardino. Non dissi nulla a nessuno, né ai professori né ai miei genitori… è stata la scelta più sbagliata che potessi fare.

Trascorsero così questi due mesi finché non iniziai il terzo. Le quattro ragazze del terzo che mi insultavano se n'erano andate ma la situazione non migliorò. Venivano postate altre foto e i miei compagni continuavano a prendermi in giro. Ormai ero arrivata al limite e non ce la facevo più.

Verso maggio decisi di farmi coraggio e di andare a denunciare tutto alla polizia postale; quando la professoressa lo disse in classe la ragazza che secondo me era l'autrice del mio incubo sbiancò e si sentì male. Il giorno dopo il profilo era stato cancellato. Sono passati ormai due anni da quel giorno e ora che ho cominciato le superiori faccio parte di una classe meravigliosa che mi apprezza per quello che sono, anche se quelle immagini non saranno mai cancellate dalla mia mente.

Elena, 15 anni

Anna, il “gioco umano”

Sono stata vittima di bullismo quando ero alle medie. Il primo anno è stato molto bello, mi ero fatta tanti amici ma soprattutto non mi preoccupavo del giudizio dei miei compagni perché tanto avevo la mia migliore amica a fianco. La seconda media è stato l’anno decisivo; ricordo che tutto cominciò quando scoprii di non essere stata invitata alla festa di halloween che le mie compagne avevano organizzato, a cui era presente tra l’altro la mia migliore amica. Da quel momento iniziò il gelo. Le ragazze sono molto più cattive dei ragazzi e anche se spesso non sembra le parole fanno più male delle mani. Cominciarono a prendermi in giro, all’inizio per cose sciocche come i capelli o vestiti poi per il fisico, per la voce, per la faccia. Le continue derisioni mi fecero cadere in depressione; quello fu un momento molto buio per me. Non mettevo più le magliette ma solo felpe enormi cosi da rimanere sempre coperta, non indossavo giacche che non coprissero il fondoschiena, non indossavo gonne e mettevo i capelli sempre davanti al viso non guardando mai in faccia nessuno. La situazione peggiorò tanto che iniziai a tagliarmi. Il dolore fisico mi faceva sempre stare meglio, ma lo feci per poco tempo per paura che i miei genitori lo scoprissero. Persi tutta la fiducia in me stessa, l’unico briciolo di felicità era il nuoto, che mi permetteva di sfogarmi, e i successi che ottenevo in quel campo mi facevano felice. Arrivò poi la botta finale, il cyberbullismo. Una mia compagna falsificò una chat spacciandola per mia e mi mise nei casini con un ragazzo facendogli credere che mi piacesse. Le persone iniziarono nuovamente a prendermi in giro, non voglio ricordare altro. Alla fine della seconda media la situazione non cambiò ma fu durante il terzo che presi un po’ di coraggio e cominciai a difendermi, avevo capito come fare per non essere presa in giro ogni secondo: fare la “lecchina”, bastava fare la finta amica e il gioco era fatto. In quell'anno scoprii che anche la mia ex migliore amica aveva parlato male di me. Dovevo resistere fino alla fine delle medie. Passai quell’estate chiusa in casa a guardare serie tv, quando ero costretta ad andare al mare restavo all’ombra a leggere (sempre vestita) oppure se facevo il bagno lo facevo in pantaloncini e canottiera. Alle superiori sono cambiata, ho imparato a difendermi meglio e nonostante non mi senta a mio agio con il mio corpo, ora lo accetto. Sogno di diventare un cardiochirurgo e di continuare a nuotare. E aspetto ancora con ansia il giorno in cui avrò la mia vendetta su quelle oche che mi hanno rovinato la vita.

Anna, 15 anni

Nicole, non solo scherzi “innocenti”

Durante il periodo Delle scuole medie ho subito atti di bullismo, non fisico ma psicologico. Non sono mai stata una ragazza molto esuberante, sono piuttosto timida e silenziosa. Ho sempre avuto delle particolarità a livello fisico e linguistico. Alcune persone, due in particolare, hanno cominciato a prendermi in giro, criticandomi e affibbiandomi nomignoli. Non mi ricordo precisamente quando è iniziato tutto ma so che i primi problemi sono cominciati in prima media e finiti al liceo. Non c’è un episodio preciso, è più un insieme di eventi.

Mi torna in mente un episodio in particolare, uno dei primi, che ha coinvolto la mia vecchia classe anche se probabilmente per loro non avrà nessuna importanza. Durante una lezione il prof. era uscito un attimo dalla classe, due miei compagni hanno iniziato a lanciarmi delle palline di carta nei capelli. Dopo poco, tutta la classe ha cominciato a tirarmi pezzi di carta, continuando a ridere. Mi sono sentita piccola, impotente e non sono riuscita a fare niente; successivamente, quando l’insegnante rientrò nell’aula tutti fecero finta di nulla. I due ragazzi che avevano cominciato a lanciarmi pezzi di carta non smisero mai di ridere di me. Quando parlavo, loro ridevano.

Questi ripetuti eventi hanno condizionato il mio modo di vivere. Ho sempre avuto una bassa autostima e sentirmi giudicata da persone che non conoscono niente di me non ha di certo aiutato. Mi hanno fatto sembrare, agli occhi di tutti, un gioco ma dubito che abbiano mai notato il dolore che mi stavano procurando. I professori nonostante assistessero alle derisioni non facevano niente.

Io, dal mio punto di vista, avevo troppa paura, non solo di cosa sarebbe potuto succedere se mi fossi esposta ma anche di ammettere quello che stava accadendo perché ammettere qualcosa significa che sta accadendo realmente. Ho perso completamente fiducia in me stessa …e non l’ho mai più riacquistata. Mi sono chiusa sempre più, piangevo in silenzio, senza dire niente alla mia famiglia per paura di essere giudicata. Anche adesso preferisco che nessuno sappia di questa cosa non perché me ne vergogno ma perché è una questione personale. Sono cambiata molto, per un certo periodo di tempo ho smesso di sorridere. Non volevo più uscire di casa. Ho iniziato ad avere così tanta paura del giudizio delle persone da sviluppare una paura per le persone stesse.

Alcune persone hanno provato ad aiutarmi e io stessa sto provando ad andare avanti ma non è facile.

Nicole, 16 anni

Marta e l'arrivo dei maschi più grandi

Tutto è cominciato quando ho cambiato casa all'età di 7 anni. Ero la nuova arrivata, tutti i bambini della mia classe avevano fatto gruppo e già questo era molto difficile da gestire, in più soffrivo di obesità. Fortunatamente riuscii a legare con molte bambine ma dopo alcune settimane, quando i pomeriggi dopo la scuola ci incontravamo sotto casa, si univano a noi "i maschi", molti anche più grandi. Con il loro ingresso le cose cambiarono radicalmente, il gruppo si scagliò contro di me. Venivo offesa nel peggiore dei modi, con parole che a quell'età neanche conoscevo: "sei obesa!", "sei brutta", "ritornatene da dove sei venuta" erano le più ricorrenti. Inoltre, lo stesso gruppo aveva messo in giro la voce che io avessi i pidocchi... da quel momento rimasi davvero sola. Gli scherzi continuarono, alcuni anche molto pesanti. Avevano scritto sul muro della scuola e di casa mia "Marta big mc", "Marta supplì con le gambe". Un giorno sono stata anche picchiata da UNA RAGAZZA solo perché avevo risposto ad una sua provocazione.

Il mio problema è sempre stato quello di non aver avuto il coraggio di parlarne con qualcuno, facevo sempre finta che andasse tutto bene. Poi arrivò il primo cellulare e i social… non ne parliamo! Su Facebook venivo insultata doppiamente. Come è andata a finire questa storia? Che sono finita all'ospedale all'età di 10 anni perché non mangiavo più, la testa mi diceva che solo dimagrendo sarei stata accettata da tutti. E così è stato...

L'unico problema è che per arrivarci ho fatto preoccupare tutti, soprattutto i miei genitori.

Marta, 16 anni

Arianna, è “quasi” acqua passata!

Sin dalle elementari sono stata vittima di bullismo. Tutta la classe rideva di me, mi prendeva in giro e mi escludeva. Ancora non capisco il perché di tutta questa ostilità verso di me, soprattutto in un’età così innocente come quella dell’infanzia. Ricordo ancora che avevo un paio di amiche, una di loro era la tipica doppiogiochista: carina e gentile in mia presenza ma quando ero assente spargeva voci false sul mio conto. Alle medie, mi ero ripromessa di voltare pagina, fare nuove amicizie e dimenticare quello che era accaduto nei cinque anni di elementari. Non andò proprio così. Venni nuovamente esclusa dalla classe, presa in giro per il mio fisico, derisa, spintonata, mi rubavano le cose e me le facevano riottenere solo dopo una corsa estenuante per i corridoi della scuola. Non mi sembrava di avere niente che non andasse, ero una ragazza tranquilla, gentile con tutti, taciturna, non facevo nulla che mi potesse mettere in “pericolo”.

Insomma, non riuscivo, e non riesco, a trovare una giustificazione per tutto ciò. Nel tempo mi sono chiusa in me stessa, non parlavo con nessuno e avevo paura. Provai a parlarne con mia madre, ma lei non capiva. Provai con mio padre, fu molto comprensivo e mi assicurò di prendere provvedimenti se fosse successa qualcosa a riguardo.

Le azioni di bullismo continuarono: ogni intervento a lezione era una presa in giro, mi dicevano che ero ignorante e che non studiavo; la professoressa, ogni volta, per farli smettere doveva sgolarsi. Smisi di intervenire a lezione per paura di essere nuovamente criticata. Nelle ore di educazione fisica ovviamente mi prendevano in giro per il mio fisico.

Quando ho iniziato il liceo sentii un peso in meno. Avevo paura del “primo giorno” ma inaspettatamente andò tutto molto bene. La classe è fantastica e sono felicissima di essere capitata con delle persone gentili e comprensive. Ho cominciato a riaprirmi e credo di non essere mai stata così felice.

Questi fatti hanno comunque lasciato su di me delle impronte indelebili, come lo stare sempre zitta, la scarsa autostima e una nuvoletta di pessimismo che mi perseguita, ma cerco sempre di essere serena e felice, sicura della persona che sono, indipendentemente dal giudizio altrui.

Io purtroppo ho fatto l’errore di non parlare con delle persone capaci di aiutarmi e mi pento di non averlo fatto ma ho capito che se ho un problema devo andare a parlare con qualcuno prima che si ingigantisca.

Arianna,15 anni

Quando la tua migliore amica diventa la tua peggior nemica

Circa un anno e mezzo fa nella mia scuola, precisamente nella mia classe, si è verificato un fatto bruttissimo. Quella che pensavo fosse una mia amica stretta si è invece rivelata la peggior nemica. Frequentavo il primo superiore ed ancora troppo piccola per riuscire a difendermi da una cosa più grande e più forte di me. Tutto iniziò con una giacca blu. Ogni volta che la indossavo riuscivo a distinguere i commenti e gli insulti di questa ragazza ma non mi ci soffermai più di tanto perché era l'invidia a parlare al suo posto. Passavano le settimane e gli insulti si fecero sempre più pesanti; alcune volte avevo la forza di rispondere, altre la ignoravo con la speranza che smettesse.

Dopo circa un mese mi ritrovai a piangere davanti ai miei genitori per una foto che questa ragazza aveva mandato sul gruppo Whatsapp della classe: era la foto di una scimmia sui 300kg e mi ci avevano "taggato" sopra. All'epoca ero un po' più in carne, giusto 5-6 kg in più rispetto ad ora, si vedevano tutti. Soffrivo tanto per il mio aspetto fisico. Ci fu poi un periodo tragico in cui non mangiavo più, volevo assolutamente dimagrire.

Ci riuscii. Andai in palestra, mi sforzai e rinunciai a tutte le cose più buone. Adesso vi sto scrivendo mentre mangio M&M's, sono dimagrita di ben 7kg e mi sento benissimo. La mia peggior nemica è ingrassata ed è diventata più bruttina rispetto all'anno scorso e sinceramente ne sono felice perché così non può fare commenti inopportuni sul mio aspetto fisico e non mi può più giudicare.

Genoveffa, 16 anni

Ivan, la vittima “perfetta”

Tutto cominciò in prima media. A scuola ero la vittima di ogni giorno, quello sensibile, quello indifeso preso di mira da tutti. Un inizio preciso non c’è mai stato ma si è passati da scherzi amichevoli come nascondere le cose a episodi sempre più gravi come l’essere deriso, ogni giorno, da tutti i miei compagni per il mio aspetto fisico o per i miei comportamenti.

Gli “scherzi” erano all’odine del giorno e quando tornavo a casa mi veniva da piangere ma non volendo far sapere nulla ai miei genitori di tutto ciò facevo finta di essere felice. Non so perché. Forse perché avendo fratelli più piccoli mi sentivo in dovere di dare il buon esempio, sorridere sempre alla vita ed essere felice. Ma fingere non era la soluzione, anche se più passava il tempo e più imparavo a fingere meglio.

La goccia che fece traboccare il vaso fu l’ultimo giorno del primo anno della scuola media. Era un momento di festa e di gavettoni. Beh, quel giorno me lo ricorderò per sempre perché i miei compagni di classe mi nascosero l’astuccio e io rimasi in aula a cercarlo finché non lo ritrovai. Nel frattempo, con questa scusa, loro si appostarono all’uscita e appena feci un passo fuori dall’atrio mi lanciarono addosso acqua, farina e uova. Io a quel punto scoppiai, mi levai lo zaino e rincorsi quello che secondo me era “l’artefice” di tutti gli scherzi. Lo menai e lui tornò a casa con un occhio nero e qualche livido qua e là per il corpo. La madre inizialmente mi volle denunciare ma il figlio le spiego l’accaduto e decise di non procedere.

Quell’estate sviluppai tantissimo, crescendo molto in altezza. Sono cambiato parecchio, da chiuso e timido ora sono molto estroverso e socievole. Grazie a questi fatti, sono una persona più altruista e cerco di aiutare le persone che si ritrovano ad affrontare una situazione simile alla mia.

Ivan, 15 anni

Marco, l'importanza di opporsi

Sì, sono stato vittima di bullismo. Ciò che ho provato è stato qualcosa di orribile; sentirsi escluso e venir deriso per chi sei è un'esperienza che non augurerei mai a nessuno di provare.

Mi chiamo Marco e sono un ragazzo gay. Ho scoperto la mia identità alle medie quando ho scoperto anche il bullismo. Mi piaceva un ragazzo, Giulio. Nel momento in cui l'ho incontrato, ho capito. La cosa che mi distrugge raccontare è che il mio bullo era proprio lui, il ragazzo che mi faceva battere il cuore anche solo chiedendomi una penna. Lui, insieme al suo gruppo di amici, mi tormentava di continuo: prima erano i pantaloni troppo attillati, poi la voce troppo acuta, la camminata troppo femminile; il mio "essere" lo divertiva, così come divertiva il resto della classe.

Ero solo, non c'erano reazioni nemmeno da parte dei professori che sentivano gli insulti, vedevano gli spintoni e sapevano che in bagno non ci rimanevo così tanto per dei problemi intestinali. Tante persone "vedevano" ma nessuno ha mai preso le mie difese, reputavano più opportuno andarsene in silenzio. Forse avevano paura, questo lo capisco.

Anche io avevo paura, fino a quando finalmente qualcuno si fece avanti. Ero in corridoio durante la ricreazione e come sempre Giulio e i suoi compagni mi spintonarono al muro per crearsi un passaggio, ovviamente non mancò il solito "spostati fr***o" come ciliegina sulla torta.

Stavolta però una ragazza di terza disse la parola magica che freddò il gruppo di bulli: "SMETTETELA". Fredda e decisa, Erica prese le mie difese e, anche se non bastò per fermare i bulli in quel momento, mi sentii al sicuro. Quel giorno trovai un'amica, che a forza di difendermi ogni singolo giorno, finì per scoraggiare i bulli che con il tempo mi lasciarono stare.

Quello che voglio sottolineare con la mia storia è che se vedete un atto di bullismo, non ignoratelo, non andate via lasciando la vittima da sola a subire l'ennesimo tormento del giorno ma fate un passo avanti.

Marco, 15 anni

Tony, un ragazzo solitario

Mi è capitato spesso di venir preso in giro, inizialmente non mi sembrava niente di così grave ma con il tempo le cose si sono trasformate in veri e propri atti di bullismo. Tutto iniziò alle medie.

Premetto che io non sono mai stata una persona molto socievole ma va bene così, preferisco starmene da solo che dover stare con qualcuno "per forza". Ho sempre avuto uno stile mio, mi esprimo come molti non farebbero e questo era motivo di giudizio e prese in giro. Con l'inizio della seconda media le cose si sono complicate. Nel settembre del 2013 i miei genitori hanno fatto sapere a me e mia sorella che avrebbero divorziato. Mamma e papà litigavano tutto il giorno e i discorsi che facevano mi fecero cadere in depressione, ma non gliene parlai fino ai 14anni. Avevo smesso di mangiare e quel poco che riuscivo a mettere in bocca lo vomitavo. Anche i miei compagni di classe hanno avuto un ruolo decisivo in tutto ciò. Ogni cosa era un pretesto per prendermi in giro. Da loro ricevevo "scherzi", così li chiamavano: mi svuotavano la cartella, rubandomi i soldi o il contenuto, mi prendevano il cibo dopo che magari non avevo mangiato per due giorni, mi mettevano in ridicolo davanti ai professori.

Una volta mi hanno anche convinto a uscire con loro, io li aspettai per due ore per poi venire a sapere dalla mamma di uno di loro che in realtà erano tutti andati a casa di una ragazza del gruppo. Se dovessi elencare tutto quello che mi hanno fatto non basterebbero tre pagine. Non ho mai parlato con nessuno di questo e neanche i miei genitori si sono accorti di cosa succedeva, nemmeno dai segni sulle mie braccia. In terza media sono cresciuto e penso abbiano capito che gli sarebbe ritornato tutto. Con l'inizio del liceo non ho più avuto problemi di questo tipo, anche se da quando mi hanno bocciato in prima mi trattano male e mi rispondono quasi per farmi un favore. Ho provato a spiegare che certe parole e comportamenti mi riportano alla mente brutti periodi ma non mi ascoltano. Ormai non m'interessa più di tanto se mi trattano male o mi prendono in giro, il peggio l'ho passato. In questi anni di liceo la mia salute mentale sta migliorando, sono stato seguito da psicologi e ho parlato con i miei. Adesso sono pieno di rabbia repressa e scoppio in lacrime ogni giorno se penso a quanto è stata meschina la vita con me e che ce l'ho ancora tutta davanti!

Le cose stanno iniziando ad andare per il verso giusto. Non mi taglio più, non vomito più a forza e mangio regolarmente.

Tony, 16 anni

Amanda e la paura del buio

Sono sempre stata una ragazza diversa dalle altre. Fino alle scuole medie ero molto timida e sensibile e per questo sono stata bullizzata. Pur essendo una bambina magra e di bell'aspetto, il carattere debole ed insicuro mi ha portato ad essere derisa e trattata male da tutti i miei compagni di classe, nessuno escluso. Ho passato degli anni terribili. Mi sentivo una nullità, come se non facessi parte di questo mondo. Certi giorni non volevo neanche andare a scuola per la paura di quello che mi avrebbero detto o fatto. In classe ero sempre seduta da sola, tranne quando l'insegnante costringeva qualcuno a mettersi vicino a me. Mi ricordo che spesso poggiavo il mio giacchetto sulla sedia al mio fianco, con le maniche posate sul banco e lo imbottivo con l'astuccio e il diario; in questo modo mi sentivo meno sola. Così facendo però peggiorai la situazione perché poi qualcuno si sarebbe messo a prendermi in giro e di seguito tutti sarebbero scoppiati a ridere. Quelle risate… niente è peggio di come fanno sentire quelle risate. Sei lì, piccola, indifesa, circondata da persone che si divertono a farti sentire una nullità. Quante lacrime versate per sciocchezze, dette da chi? Persone che non si rendono conto del male che fanno. Pensano sia uno scherzo, qualcosa di divertente. A me sembrava tutt'altro che divertente. Me ne hanno detto di tutti i colori, quanti "scherzi" mi hanno fatto.

Tra tutte le cattiverie ce n'è una che mi rimase impressa e mi ha ferito profondamente. Suonò la campanella, era ora di uscire. Tutti si affrettarono felici e contenti a preparare gli zaini e dirigersi alla porta. Ero l'ultima. La maestra era già uscita e con lei alcuni compagni. Ero rimasta solo io in classe e, piano piano, camminai verso l'uscita quando ad un certo punto la porta si chiuse. Erano stati loro. Tutti insieme continuavano a spingere contro la porta. Ho iniziato a gridare e spingere ma niente. In quel momento realizzai che non sarei mai riuscita ad aprirla. Scoppiai in lacrime, le luci erano spente. Ero così terrorizzata che non riuscì a muovermi, rimasi seduta per terra a piangere per almeno mezz'ora. Fu la bidella a trovarmi quando entrò in aula per pulirla.

Questo inferno è durato per anni, finché non ho deciso di accettarmi. Ci ho messo molto tempo per capire che il problema non ero io ma loro. Ora posso finalmente dire di essere felice. A tutte le persone che stanno passando quello che ho passato io vorrei dire una cosa: nessuno ti può aiutare quando stai male, sei tu che devi trovare la forza e credere in te stesso.

Amanda, 16 anni

L'inconsapevole cattiveria dei bambini

Scuole elementari. A pochi verrà in mente la crudeltà di cui sono capaci i bambini. Ero una bambina gioiosa, non timida né riservata e facevo volentieri amicizia con chiunque. C'era questa bambina in classe mia che tutti ammiravano: era carina, metteva i vestitini colorati e addirittura parlava con i maschietti! Considerato il mio carattere, volli subito instaurare un rapporto con lei e seguire il suo esempio, ma ogni volta sentivo di essere allontanata. Era come se provasse fastidio nell'avermi vicino ma io ero determinata a piacerle e con qualunque scusa mi avvicinavo.

Dopo qualche tempo gli altri compagni di classe smisero di parlare con me, ero esclusa dai giochi e venivo scelta per ultima nella formazione delle squadre. Avevo un diario, lo portavo sempre con me per paura che qualcuno potesse sottrarmelo e leggere del mio amore per il bambino più bello della classe. Fu davvero un brutto colpo quando quella bimba me lo rubò dalle mani e lo lesse ad alta voce. Dovettero addirittura chiamare mia mamma perché mi rifiutavo di uscire dal bagno.

La maestra non sembrava minimamente preoccupata per ciò che stava succedendo e io non avevo coscienza del significato di quelle azioni. Ero già stata derisa per via del mio peso ma mai avrei potuto immaginare la piega che prese la situazione. A scuola non si poteva portare il cibo e la maestra distribuiva sempre la merenda della mensa ma io, segretamente, avevo delle pizze che mangiavo in bagno alla ricreazione. Un giorno, mentre mordicchiavo la pizzetta alle olive seduta sul water sentii la porta aprirsi e delle ragazze di classe mia – compresa lei – mi piombarono davanti. Mi strapparono la pizza dalle mani e subito richiusero la porta, bloccandomi dentro. Spingevo e urlavo, spaventata, mentre loro mi schernivano: "se mangi ancora un po' esplodi", "ti stiamo facendo un favore", "zitta maiale!". Rimasi ferma allora, zitta e rannicchiata in quel cubicolo, finché non sentii le loro voci lontane.

Uscii di lì ma non feci parola con nessuno di proposito dell'accaduto, non dissi più nulla. Mi isolai dalla classe in attesa di andarmene.

Aqua, 16 anni

Daniele, una squadra poco unita

In prima media iniziai a giocare a calcio in una società vicino casa mia.

Fin da subito mi accorsi che la squadra non era molto unita… tutti ogni volta prendevano in giro qualcuno. Appena intuirono la mia debolezza cominciarono anche con me. Mi facevano sgambetti, mi dicevano che non ero bravo a giocare, mi nascondevano gli oggetti. E ogni volta la situazione peggiorava. Un giorno dopo gli allenamenti rientrai nello spogliatoio e tutta la mia roba era sparita. Mentre la cercavo loro continuavano a prendermi in giro ma io rimasi in silenzio; recuperai le mie cose, li salutai e feci per uscire quando il “capo” del gruppo mi diede un pugno in faccia, convinto che gli avessi insultato la madre. Io scoppiai a piangere e me ne andai.

Per tanto tempo ripensai a quell’evento e ogni volta mi arrabbiavo con me stesso perché avrei potuto reagire, essere aggressivo a mia volta. Volevo davvero ricambiare quel pugno. Questa sensazione durò fino quando mi accorsi che restituire quel pugno sarebbe stato inutile, non avrebbe cambiato nulla né in me né in lui. Decisi di far andare per la loro strada questo tipo di persone e di continuare per la mia.

Daniele, 15 anni

Bernardo, la musica che salva

Quando ero alle medie venivo bullizzato, di solito durante la ricreazione: mi accerchiavano e mi urlavano contro offese pesanti riguardanti il mio peso. Quando tornavo a casa piangevo di nascosto, non avevo un grande rapporto con i miei genitori perciò evitavo di parlarne con loro. Dopo più di una settimana cercai di chiarirmi con l'autore. Lui mi rise in faccia e da quel giorno iniziarono ad alzarmi le mani (mi davano degli scappellotti di continuo).

Stufo di questa situazione denunciai tutto ai professori che "costrinsero" i bulli a chiedermi scusa. Fu tutto inutile perché dal giorno successivo cominciarono a darmi anche dell'infame. Molte volte finsi di stare male per farmi venire a prendere. Tornavo a casa mi isolavo con la sola cosa che riusciva a farmi riflettere e stare meglio: la musica.

Una sera decisi di coinvolgere i miei genitori. Riferii loro l'accaduto e la sera stessa chiamarono i genitori di tutti i miei compagni, uno per uno. Il giorno dopo mi arrivarono scuse sincere non solo dai bulli, ma da tutta la classe.

Bernardo, 14 anni

Uno scherzo di cattivo gusto

Sono al secondo anno di liceo, un mondo apparentemente fantastico, lontano dalle crudeltà delle scuole medie. Dico “apparentemente” perché sono successi alcuni episodi che mi stanno convincendo a cambiare idea.

Durante la lezione di matematica mi sono imbattuta nel mio più grande nemico: il bullismo. Non era la prima volta, era già successo, ma non aveva di certo una gravità del genere. Nel bel mezzo della lezione di matematica, all’ultima ora, alcune mie compagne di classe mi chiamano e mi dicono che dovevo vedere assolutamente una cosa sul social Instagram. A primo impatto non mi è interessato più di tanto ma appena ho visto di cosa si trattava ho iniziato a tremare. Non potevo crederci. Era un video in cui venivamo riprese io e le mie amiche con sotto scritto “il trio zo***le”, sulla mia immagine in particolare appariva la scritta “il capo”.

Essendo una persona timida non ho detto granché ed è proprio questo che odio di me: ho paura delle conseguenze, della parola di troppo, del passo sbagliato. Sono andata da un adulto e ne ho parlato con lui. Ho coinvolto i miei genitori, cosa che non ho mai fatto e non mi piace fare. Questo “casino” non è ancora finito. Il clima in classe è diverso e tutti sono stati scossi da quest’episodio così orribile e che a poco a poco ha riportato alla luce alcune vicende legate alla seguente. Ho parlato con il presunto autore del video e ci siamo “chiariti” per modo di dire.

Io purtroppo non perdono, ne ho passate troppe.

Da questa esperienza mi porto dietro sicuramente la consapevolezza che non sono niente di quello che gli insulti dicevano di me. Ne uscirò a testa alta proprio come ho sempre fatto.

Carolina, 16 anni

Andrea, la pericolosa influenza dei gruppi “pro-ana”

Sin da piccola ho sempre subito atti di bullismo, fisico e psicologico. Mi hanno sempre presa in giro per il mio aspetto, perché in confronto alle altre ragazze ero decisamente più in carne.

Tutto è iniziato alle elementari, in quarta nello specifico: mi ricordo di stare in classe, giocavo con i miei compagni di classe quando arrivò un ragazzo di quinta ed iniziò a prendermi di mira. Ogni giorno mi tirava addosso gli oggetti e mi diceva cose del tipo “muori cicciona”.

Da quel momento mi sono chiusa in me stessa fino ad arrivare a non parlare più con nessuno. Gli altri iniziarono ad approfittarsi sempre più della mia timidezza e ingenuità continuando così sino alla fine delle elementari. Alle medie le cose peggiorarono. Cominciai a farmi mille paranoie e a non mangiare più nulla, solo una mela al giorno. Entrai a far parte di un gruppo “pro-ana” su whatsapp, persi molti chili in pochi mesi ma ero quasi al limite dell’anoressia, e cominciai a tagliarmi per seguire questo “percorso”. Provocarmi dolore fisico serviva a farmi stare bene. Nell’estate tra la seconda e la terza media entrai in depressione e vedendomi sempre da sola i compagni cominciarono a prendermi in giro, non più per il fisico, ma per il mio essere “asociale”.

Il liceo è stato il punto di svolta. Sono cambiata molto fisicamente, niente più bullismo, ma la mia insicurezza era sempre più forte. Ora sono in secondo liceo, mi reputo più bella, e anche gli altri me lo dicono, ma a causa del mio passato ancora mi taglio, sono depressa e sfogo la mia rabbia distruggendomi. In questi anni ho capito che i veri deboli sono loro e non noi vittime.

Andrea, 15 anni

Quando è la professoressa a prendere le tue difese

Accadde tutto l'anno scorso. Ero in terza media e mi stavo preparando agli esami finali. In quel periodo tutto era molto confuso, non capivo chi fossero i miei amici e chi invece volesse fare delle mie difficoltà un divertimento.

L'ambiente in classe iniziava a diventare sempre più pesante ed ostile; impossibile stare lì dentro. Iniziai perciò a passare sempre più tempo nei corridoi. Fu l'errore più grande della mia vita.

Due ragazzi di seconda – eh già, erano più piccoli di me! – iniziarono ad importunarmi. All'inizio non ci feci molto caso, proprio perché erano più piccoli, ma più passavano i giorni più loro si spingevano oltre: mi inseguivano ovunque io andassi, guardavano insistentemente il mio fondoschiena e facevano commenti poco carini. Mi aspettavano addirittura davanti alla classe per seguirmi a distanza. Iniziai ad averne paura. Cercavo di nascondermi dietro le porte delle altri classi o dietro i miei compagni più alti. Non uscivo più dalla classe tanto ero spaventata. Ne parlai con le miei amiche ma fu inutile, mi dissero che dovevo essere contenta di quei "complimenti" e che si trattava solo di ragazzini. Forse avevano ragione, ma non mi sentivo comunque tranquilla. Solo dopo settimane, all'ennesimo "appostamento" davanti alla mia classe, riuscii a prendere coraggio e - dopo un mini secondo di ripensamento - mi avventai verso loro e dissi: "Ora basta!". Sentivo tutto il viso avvampare dalla rabbia e non mi ricordo bene le parole esatte che usai. Ricordo solo che uno dei ragazzi ebbe la faccia tosta di farmi notare che loro non avevano fatto tecnicamente nulla. Fui sul punto di tirargli un bel pugno in faccia ma mi fermai.

Una professoressa assistette alla scena e mi chiese spiegazioni. Le raccontai tutto e mi tranquillizzo dicendo che ci avrebbe pensato lei. Così fu.

Non seppi più nulla di quei ragazzi e non mi importava saperlo. Ciò che mi sento di consigliare a tutti è di mettere da parte la paura e far valere la rabbia.

Alessandra, 14 anni

Erika, quando il bullo è sconosciuto

Mi è capitato poco fa di ricevere dei messaggi dal telefono di una mia amica, a parlare era una ragazza che non conoscevo. Non era la prima volta che ricevevo messaggi vocali offensivi da lei e le offese si basavano su ciò che la mia "amica" le andava a dire di me.

La foto nella quale mi faceva il dito medio e mi chiama "cicciona" è sicuramente la meno volgare tra le tante. Gli insulti partivano prima dal cellulare della mia "amica" (era così che la reputavo prima di tutta questa storia) poi cominciò a scrivermi direttamente dal suo numero. Stufa dei suoi insulti ne parlai con i miei genitori che subito denunciarono tutto alla polizia postale. Ricordo come se fosse ieri la faccia sconcertata dei miei dopo aver ascoltato i messaggi vocali che questa ragazza mi aveva mandato. Io di lei conoscevo solamente il nome, lei invece sapeva ogni cosa, mi conosceva alla perfezione. La mia storia può sembrare banale, i ragazzi vittime di bullismo vivono situazioni peggiori ma vorrei passasse il messaggio che grazie all'aiuto dei miei genitori sono riuscita a fermarla. Adesso mi sento molto bene.

Erika, 15 anni

La storia di Carla: perdersi per farsi accettare

Avevo sei anni, era il primo giorno di scuola elementari ed ero ovviamene molto ansiosa. Mi ricordo che mamma mi aveva accompagnato a scuola perché mio padre non c'era quasi mai.

Appena entrata in classe riconobbi alcune facce familiari e mi tranquillizzai.

Nel tempo cercai più volte di fare amicizia con i miei compagni e sembrava ci stessi riuscendo… non era così. Con il tempo iniziarono ad escludermi dai loro giochi, a non parlarmi più e non voler stare vicino a me.

Dopo tre anni la situazione stava diventando insostenibile: stare sempre sola in mezzo a tanti bambini mi faceva deprimere. Un giorno, a scuola, cominciai ad avere brividi di freddo e mi sentivo debole. La maestra mi fece uscire dalla classe e chiese ad una mia compagna di accompagnarmi dai bidelli per farmi misurare la febbre. Mentre scendevamo le scale lei mi spinse e mi fece rotolare giù, rompendomi il braccio. Nessuno aveva visto niente e io mi vergognavo a dire che era stata lei a farmi cadere di proposito. Non accadde nulla di così estremo nel periodo successivo ma i compagni continuavano comunque a ridere di me ed evitarmi.

Durante il terzo anno di medie iniziai a cambiare (in peggio) il mio carattere, pur di piacere. Oggi sono una ragazza popolare e ho tantissimi amici ma per arrivare ad esserlo ho seguito la massa e sono diventata senza accorgermene l'opposto di ciò che ero un tempo.

Carla, 16 anni

L’esclusione tra i banchi di scuola: i tormenti di Sofia

La mia storia potrà sembrare simile a molte altre perciò non parlerò di cosa ho subito nel dettaglio ma di come mi sentivo. Il percorso delle scuole medie è stato abbastanza complesso. Alternavo periodi di felicità a periodi di totale tristezza. La mia situazione è ambigua; non uscivo molto con i miei compagni di classe a causa dello scarso tempo libero che avevo. In realtà non sentivo il bisogno di uscire con loro, non li reputavo miei amici ed è proprio questo il motivo per cui mi hanno escluso; prima lentamente, senza farlo notare, poi del tutto. Molte volte mi sentivo sbagliata. Non capivo perché escludessero proprio me e tutt’ora, ripensandoci, continuo a non capirlo. Leggendo queste parole voi direte che il mio caso è sicuramente meno grave rispetto ad altri episodi di bullismo; non lo metto in dubbio. Ma questa non è violenza fisica, è violenza psicologica. In queste situazioni è facile sentirsi esclusa, messa da parte. Probabilmente chi ha l’autostima fin sopra i capelli non si sarebbe fatto scalfire da qualche battutina fatta per scherzare. Ma quello, a mio parere, non era un semplice “scherzare”. Era un “danneggiare” la persona che si ha davanti per semplice piacere personale. Ti diverti a far piangere una persona, quindi continui, non pensando al dolore che le stai procurando. Naturalmente chi agisce in questo modo non pensa minimamente alle conseguenze. Ho vissuto quasi tre anni vittima dell’illusione di essere sbagliata, di avere qualcosa in meno rispetto agli altri. Sono stata psicologicamente indebolita e calpestata dalle loro cattiverie, mi sono sentita piccola. Questi episodi influiscono nella tua vita in modo sicuramente negativo. Dopo averle superate potrai sentirti una persona più forte ma fino a quel momento non potrai stare bene con te stessa. Almeno io non ci sono riuscita, continuo a non riuscirci a volte. Nonostante siano passati diversi anni a volte sento le loro voci riecheggiare nella mia mente. Per fortuna non sono mai arrivata all’autolesionismo ma a volte questo pensiero l’ho fatto, anzi era un pensiero che prevaleva sugli altri. Pensare di potersi distruggere fisicamente allevia i dolori psicologici che ti affliggono, anche se portano altro dolore (fisico). Il pensiero di potermi procurare dolore mi teneva viva forse. È un pensiero strano, sono consapevole che molti non lo comprenderanno. Vivere con un peso così è difficile, porta molta sofferenza e scatena altri pensieri negativi. Nonostante ciò la mia vita ora è migliorata. Iniziando le superiori ho trovato persone con cui stare, persone che mi hanno sostenuto e risollevato. Ora mi sento amata.

Sofia, 15 anni

Bruno e l'incubo del centro estivo

Avevo nove anni. Come ogni anno, durante l'estate frequentavo un centro estivo.

Quell'anno impiegai poco tempo per capire che sarebbe stato un anno diverso dagli altri. Entrarono a far parte del centro due nuovi ragazzi, uno più grande e uno più piccolo di me. In base a ciò che ricordo non ci fu una motivazione vera e propria, semplicemente stavo loro antipatico. Con il passare del tempo le cose presero una brutta piega per me. Se all'inizio avevano la tendenza ad isolarmi dal loro gruppo di amici successivamente cominciarono a lanciarmi borse, zaini eccetera. Più chiedevo loro di smetterla più loro continuavano in maniera più crudele. In quei momenti provavo rabbia e confusione, non riuscivo a comprendere il motivo di tanto odio nei miei confronti.

Sapevo di non dover usare la violenza, perché è sbagliato farlo, perciò decisi di affrontare la situazione raccontando tutto ai miei genitori che presero subito provvedimenti sia con i direttori del contro estivo sia con i genitori dei bambini; la situazione si risolse per il meglio.

Ciò nonostante, in me rimasero quelle brutte emozioni e ancora adesso non riesco a liberamene. Provo timore ad aprirmi con le altre persone e ho reso il mio cuore di pietra, già "freddo" per colpa della mia timidezza.

Bruno, 16 anni

Gianfranco, una classe difficile

Non ho mai subito atti di bullismo fino a quando, in secondo liceo, ho cambiato scuola. Fino a quel momento ero sempre stato il più “figo” della classe, quello che ha sempre le attenzioni di tutti ed è anche amico di tutti, ma da quando ho cambiato scuola tutto è diverso e ho trovato ragazzi alti, forti e sicuri di loro stessi. I primi giorni andarono bene, penso che stessero cercando di capire se fossi abbastanza “figo” per i loro standard.

Dopo un po’ iniziarono con semplici prese in giro e fino a lì tutto bene, non davo tanto peso alle cose che dicevano, poi piano piano iniziarono ad arrivare le “pizze” sulla nuca e altri fastidi ma non avendo mai una vera e propria reazione le botte si fecero sempre più forti.

Arrivarono le vacanze di Natale e al mio ritorno a scuola le botte diminuirono ma gli insulti no. Adesso le cose stanno migliorando e spero di essere accettato da questo gruppo perché quando mi ritrovo da solo con uno di loro mi trovo bene ma quando sono in gruppo meno.

Magari entrando a far parte del gruppo le cose miglioreranno.

Gianfranco, 15 anni

Carla, gli opprimenti anni delle medie

Iniziò tutto in prima media, avevo 11 anni e fui iscritta in una scuola dove non conoscevo nessuno a differenza degli altri ragazzi che avevano già fatto le elementari insieme. All'inizio dell'anno mi sembrava tutto molto tranquillo, avevo stretto quasi subito con una ragazza e passavamo molto tempo insieme tanto da diventare, alla fine, migliori amiche.

Nell'arco dell'anno lei si fece altri amici, così come me, ma nonostante ciò io e lei mantenemmo uno stretto legame. Il primo anno passò abbastanza tranquillamente ma nel secondo iniziò l'uragano.

In quell'anno feci una certificazione per i BES e la cosa ovviamente fece immediatamente il giro della classe e inevitabilmente, soprattutto i ragazzi, iniziarono a perdermi in giro. Mi prendevano in giro alle interrogazioni, se andavo a fare gli esercizi di matematica alla lavagna e per fare i calcoli usavo le mani, mi dicevano anche che ero una balena, che avevo una ferrovia in mezzo ai denti, che avevo un carattere debole ed infantile. Principalmente partì tutto dai maschi ma ben preso il gruppo si allargò alle femmine, comprendendo anche quella che consideravo la mia migliore amica. Questi episodi continuarono sino alla terza media. Ovviamente i miei genitori erano all'oscuro di tutto. Io non potendo sopportare quella sensazione iniziai a soffrire di forti mal di testa, non volevo più andare a scuola, non volevo più uscire di casa e infine arrivai ad essere bulimica. Mia madre si accorse che vomitavo sempre e vivevo sulla bilancia. Questo mio star male non pose comunque fine alle azioni di bullismo che subivo in classe: piangevo e dormivo, non facevo altro. Iniziai un percorso con la psicologa mentre mia madre parlò con i professori.

Avrei voluto che non fosse accaduto nulla di tutto ciò ma adesso non sarei quella che sono ora. Nel tempo sono cambiata, sono diventata più forte, sicura di me e mi faccio rispettare.

Carla, 16 anni

Il timido Gioele

Quando avevo dieci anni andavo in una scuola molto lontano da casa e di conseguenza arrivavo sempre tardi. Ero un bambino in carne e pesavo circa 79 kg. Tutto ebbe inizio all'inizio della quinta elementare quando dopo essere arrivato molto tardi una ragazza mi disse "è ovvio che arrivi tardi, pesi 700 chili e la macchina va piano". Mi misi a piangere e scappai via. Tutti risero e da quel momento ogni ritardo era motivo di derisione. Circa due mesi più tardi, dopo continue prese in giro, iniziarono a stuzzicarmi toccandomi la pancia e il sedere. Spesso i maestri lo consideravano un gioco o facevano finta di non vedere.

Io ero un ragazzo timido e di certo non dicevo niente a nessuno… nei momenti più pesanti, quando mi mettevo a piangere, andavo in bagno o mi rifugiavo sotto lo scivolo. Un giorno, stanco di tutto questo, quando venne Giorgio a toccarmi la pancia ridendo gli diedi istintivamente una spinta e lo feci cadere. Si alzò e insieme ai suoi amici iniziò a picchiarmi; da quell'episodio la violenza fisica nei miei confronti divenne quasi un'abitudine quotidiana.

Quando accadeva tutto questo mi sentivo solo, ferito e triste. Soprattutto fragile e impotente perché non avevo il coraggio di fare nulla. Loro sicuramente si saranno sentiti forti e superiori. Avrei voluto avere più coraggio, avere la forza di ribellarmi alle loro prese in gito. Avrei voluto dirlo ai maestri o almeno a mamma e papà. Non mi piaceva essere così, ma non era colpa mia, mia nonna dice sempre che sono così "per costituzione". Tuttora non sono magro e ancora non riesco ad accettarmi ma almeno ho imparato a difendermi in qualsiasi situazione.

Gioele, 17 anni

Rebecca, una ragazza “facile”

In seconda media, verso febbraio mi piaceva un ragazzo.

Pensavo, almeno all’inizio, che fosse un ragazzo straordinario, dolce, simpatico e soprattutto che gli piacessi sul serio. In un primo periodo ci scrivevamo molto tranquillamente, era dolcissimo e mi piaceva parlarci. Una sera però gli chiesi che cosa volevamo farne di questo rapporto (ci scrivevamo solo dei messaggi) cioè se dovevamo rimanere solo amici o qualcos’altro; mi rispose che se gli avessi inviato una mia foto nuda ci saremmo messi insieme. Mi rifiutai, ovviamente, e lui si arrabbiò tantissimo e mi promise che si sarebbe vendicato. Il giorno dopo, infatti, scoprii che aveva inviato delle foto di una ragazza nuda spacciandole per mie. Quella giornata a scuola fu un inferno, dovevamo rimanere sino alle 18 perché c’era un progetto di pittura in classe ma riuscii a rimanere solo fino alle 16. Mi venne a prendere mio padre e spensi il telefono per tutto il week end; lunedì non andai a scuola per paura di essere giudicata. Le mie migliori amiche chiamarono più volte per sapere come stessi. Quando tornai a scuola ovviamente tutti mi guardavano e ridevano. Non avevo neanche la forza di dire che non ero io la ragazza nelle foto, tanto non mi avrebbero creduto. Era difficile, mi sentivo sola e soprattutto “sporca”. Provai a scrivergli per convincere quel ragazzo a smentire tutto e raccontare come erano andate davvero le cose… ma non mi ascoltò. A scuola mi chiamavano “pu***na!” oppure “zo***la”. Arrivai al punto di dovermi dipingere i capelli di nero per cercare di passare inosservata.

Da questo episodio sono passati ben due anni ma ancora pago le conseguenze della stupidità di quel ragazzo. Ad oggi, i rapporti con lui sono tornati normali, ci parlo ancora e lui ha provato a riconquistarmi in tanti modi ma io non mi fido più.

Fino a poco tempo fa certe persone mi chiedevano spiegazioni dell’accaduto e per me era ancora motivo di angoscia raccontarlo.

È stato un periodo difficile, ma penso di averlo superato completamente e adesso sono una ragazza più forte.

Rebecca, 15 anni

Giulia, impigliata nella rete

Dopo aver cambiato molte volte gruppo di amici, in terza media avevo finalmente imparato ad accettarmi. In classe andavo d'accordo con tutti e tutti erano molto carini con me, li consideravo miei amici. Avevo legato maggiormente con tre mie compagne con le quali avevo instaurato un rapporto molto profondo e con un ragazzo di nome Lorenzo avevamo creato un gruppo whatsapp chiamandolo "Best": noi cinque ci reputavamo inseparabili, anche se forse io e Lorenzo non avevamo legato così tanto come con le altre. Finì la terza media e rimasi in ottimi rapporti con tutti. Durante l'estate avevo fortificato il mio rapporto con Lorenzo e con un altro compagno di classe, Marco. Per pura casualità mentre sedevo vicino a lui mi cadde l'occhio sullo schermo del suo cellulare e notai una mia fotografia. Mi raccontò, dopo le mie insistenze, che già da diverso tempo i maschi della classe avevano creato un gruppo nel quale si scambiavano le mie foto per prendermi in giro e quello che ci andava giù pesante con i commenti era Alex (con lui non avevo tanti rapporti). Delusa e arrabbiata mi feci inoltrare gli screenshot delle conversazioni nel gruppo e scoprii che sia Lorenzo che Marco mi avevano insultato pesantemente. Io ero talmente traumatizzata da non riuscire a scrivere a nessuno dei due per avere spiegazioni. Intervennero le mie amiche: iniziarono a minacciare di denuncia tutti i miei compagni e nel corso del pomeriggio ricevetti numerose chiamate e messaggi di scuse tra cui quella di Marco e Lorenzo. Scoprii che la situazione era più grande e più grave di quanto pensassi: ogni mia singola foto postata sul social era subito condivisa sul gruppo per scherzarci sopra, bella o brutta o che fosse. Le cattive parole venivano da tutti, Alex, i miei migliori amici e la classe che era sempre stata carina con me. La mia autostima scivolò sotto zero e avevo paura. Paura perché volevo che la pagassero, ma per farlo avrei dovuto coinvolgere i miei genitori. Mia madre era sempre stata contraria al fatto che usassi i social e raccontarle tutto sarebbe stato umiliante. Decisi di disattivare il mio account social. Lo dissi a mia madre che subito intuì qualcosa. Le raccontai a grandi linee la vicenda ma loro ignorano che quegli insulti fossero prettamente a sfondo sessuale: si facevano supposizioni su quanto orrenda sarebbe stata la mia vagina, su quanto sarebbe orrendo baciarmi, su quanto facessi schifo in generale. Ci misi tanto a rialzarmi, ma ce la feci. Da quell'episodio mi porto dietro problemi di fiducia e attacchi d'ansia che prima non avevo. Ho solo fatto finta di perdonare Lorenzo e Marco, purtroppo su certe cose non si può mettere la pietra sopra.

Giulia, 14 anni

Mika, il “marshmallow bruciato”

Il bullismo ha fatto parte della mia vita per un lungo periodo di tempo. Anche io sono stata vittima di bullismo. All’inizio erano solo delle piccole prese in giro ma pian piano divennero sempre più gravi.

Ci sono tanti motivi per essere vittime di bullismo. Credo che il mio sia per via del mio aspetto fisico e per essere straniera. Sono arrivata in Italia all’età di otto anni. All’inizio pensavo che sarebbe stato un viaggio veloce e che saremmo tornati a casa subito dopo. Mi sbagliavo. Il motivo per cui io e la mia famiglia ci eravamo trasferiti qui in Italia era per un semplice motivo: trovare una vita e un futuro migliore. Già quando avevo tre anni mio padre era partito per l’Italia e finalmente dopo cinque anni ci eravamo rivisti. Ricordo ancora tutte le lacrime che ho sprecato per quelle che ora considero stupidaggini. Al primo giorno di scuola delle elementari, appena entrata nell’aula avevo tutti gli occhi puntati addosso. Mi sentivo così diversa…provavo mille emozioni! Uno dei motivi per cui era così tanto difficile stare qui era per il fatto che non sapevo parlare l’italiano e quindi era praticamente impossibile esprimermi, forse per questo risultavo una persona sgarbata. Infatti, non avevo molti amici con cui confidarmi. Un altro problema era il mio aspetto fisico. Ero molto più bassa degli altri e la mia carnagione era molto più scura. Venivo soprannominata “marshmallow bruciato”, e questo era solo uno dei tanti modi, forse il più carino.

Detestavo me stessa. Cosa avevo fatto di male? Non volevo arrendermi e non volevo che altre persone mi vedessero piangere per “stupidaggini” del genere. Confessai tutto ai miei: mi ascoltarono, mi aiutarono e mi consolarono. Ad un certo punto c’era stato una specie di “reset” nella mia vita. Piano piano avevo trovato il coraggio di parlare con gli altri. Mi feci degli amici e migliorai il mio italiano. Questa esperienza mi ha lasciato una lezione importante: bisogna saper chiedere aiuto.

Mika, 15 anni

Emma, ai limiti della passività

Durante il periodo delle elementari non ero proprio una persona dal carattere forte. Portavo da pochi mesi la ferita della morte di mio padre e questo mi aveva reso una persona estremamente vulnerabile. Un giorno come gli altri, a scuola conobbi una bambina bellissima di cui invidiavo i capelli lunghi e lisci e il suo viso delicato. Il suo nome era Chiara. La nostra amicizia cominciò sin da subito ma qualcosa cambiò in me: sentivo la necessità di farla contenta, di esaudire i suoi desideri. Tutto ciò non era nato da me. Chiara pretendeva di comandare, di decidere per me e di farsi - per certi versi - “adorare”. Nonostante la mia sensazione fosse quella di essere quasi in una situazione di schiavitù, non ebbi mai il coraggio di oppormi e accettavo di essere definita da tutti la “servetta” di Chiara.

Successivamente nella mia scuola arrivò un maestro con cui nessuno si trovò bene, forse per il suo metodo alternativo di insegnante. Così Chiara decise di cambiare scuola, pretendendo che la seguissi; il suo desiderio fu ovviamente esaudito. Arrivate nella nuova scuola in un ambiente completamente diverso da quello cui eravamo abituate, successero diverse cose. Non ricordo molto se non i miei pianti quotidiani per una maestra severa, per la fatica davanti allo studio ma soprattutto per Chiara.

Appena varcata la soglia della nuova scuola iniziò a parlare male di me ad altri ragazzi raccontando eventi mai accaduti e prendendomi in giro. Nonostante avesse solo 10 anni fu così convincente che la classe credette a tutto ciò che lei raccontava. Ricordo gli infiniti insulti per i miei capelli mossi e un po’ disordinati, per la mia magrezza, per i miei denti separati, per la mia vocina insicura. Più il tempo passava, più gli insulti si facevano pesanti tanto che ad un certo punto la voglia di andare a scuola svanì del tutto. Persino le nuove maestre non furono in grado di aiutarmi, dicevano che forse avrei dovuto solo tranquillizzarmi e guardare la situazione in modo più ottimista. Quando ebbi il coraggio di raccontare l’accaduto a mia madre lei lasciò la scelta nelle mie mani. Stava a me decidere se farla intervenire per porre fine alle prese in giro o semplicemente cambiare scuola. La mia scelta fu quest’ultima, proprio per via della mia estrema timidezza.

E se tornassi indietro, rifarei esattamente questo. Tornai nella mia vecchia scuola e trovai delle persone che mi accolsero come mai nessuno aveva fatto. Instaurai delle amicizie speciali, alcune delle quali si sono mantenute sino ad ora. Per me nulla era scontato: era, infatti, una sensazione del tutto nuova quella di

vivere un rapporto di amicizia sentendosi alla pari con la persona che si ha di fronte, senza preoccuparsi solo di accontentarla ma anche di rispettare le necessità e i bisogni dell'altro.

Ammetto che il mio carattere cambiò molto da quell'esperienza. Sono rimasta una persona davvero sensibile, forse anche più di prima, ma ho finalmente imparato a farmi rispettare e non farmi mettere i piedi in testa. Mi ritengo una persona forte e determinata ma purtroppo porto ancora con me la tendenza a trovare sempre un'imperfezione in ciò che sono o che faccio. Il mio obiettivo è quello di migliorarmi ma spesso finisco per autodistruggermi. Il motivo per cui avevo quel comportamento nei confronti di Chiara era proprio l'insicurezza: camminare di fianco a lei mi faceva sentire forte e capace di superare ogni difficoltà.

Per concludere, ci tenevo a dire che passati sei anni mi ritrovai una chiamata da parte di Chiara. Richiamai e l'unica cosa che fu in grado di dirmi fu "mi dispiace per tutto, davvero". Non so come, quando o perché ma in quella piccola frase percepii tutto il suo pentimento. Per questo motivo oggi siamo amiche. Certo, non ci frequentiamo più come una volta ma la nostra relazione è basata ora sul rispetto reciproco e l'ascolto delle necessità dell'altra e devo ammettere che, nonostante tutto, le voglio davvero bene.

Emma, 15 anni

Petrit, inconsapevolmente bullo

Conosco il fenomeno del bullismo sin da quando ho cominciato ad andare a scuola. Alle elementari, dopo aver cambiato istituto, per rendermi "popolare" incominciai ad agire come un bullo. Entrai, infatti, a far parte del gruppo di cosiddetti "Alpha" ma capii ben presto che quello che facevamo era sbagliato. Cominciai così ad aiutare tutti. Quell'aiutare mi ha portato, durante gli anni delle medie, ad essere conosciuto come "quello al quale puoi fare di tutto tanto non ti mena" e così fu; mi ritrovai a subire quegli atti che tanto avevo rinnegato. Dapprima le azioni erano insignificanti, come qualche presa in giro, fino a giungere poi alla violenza fisica (alla quale però non ero intenzionato a rispondere). Ogni pretesto era buono per mettermi in mezzo e i miei compagni di classe non facevano nulla, se non alimentare i bulli. Lo stesso facevano i professori. Persi così la fiducia anche in quelli che devono mantenere l'ordine. Ricordo molto bene un episodio: un giorno, un mio compagno di classe mi disse che mi voleva "aspettare fuori scuola". Ricordo ancora le persone che passavano e non facevano nulla se non guardare la scena di lui che mi picchiava, un suo amico rispondeva al cellulare, altri guardavano ed acceleravano il passo per andare sui bus o a casa, anche i professori facevano lo stesso.

I mesi successivi cominciai a picchiare gli altri ragazzi per cercare di dimostrare a me stesso che "ero forte". C'è troppa ignoranza e troppa cattiveria in questo mondo che porta queste bestie al potere.

In primo liceo mi accorsi che stavo facendo esattamente quello che facevo alle elementari, così negli anni successivi intrapresi un percorso che mi ha aiutato a dare una mano al prossimo e, se necessario, a difendermi di fronte ad atti di questo genere.

Petrit, 16 anni

Bianca, convivere con i chili di troppo

L'atto di bullismo che ho subito si è svolto negli anni delle medie per opera della maggior parte dei miei compagni di classe. Sono sempre stata sovrappeso ma nell'estate a cavallo tra la quinta elementare e la prima media ho preso molto peso a causa dello sviluppo. In quel periodo ero arrivata a pesare anche più di 150kg e per diverse ragioni i miei genitori non potevano prendersi cura del mio aspetto portandomi da uno specialista. Con gli anni il mio peso si è ridotto ma comunque in quell'anno avevo iniziato le medie e la maggior parte dei miei compagni, come già detto, mi prendevano in giro. Ne ho sofferto e ne soffro ancora tantissimo e talvolta, anche ora, ci sono giorni che visito spesso siti "pro- ana" cercando i modi migliori per perdere peso in fretta.

In terza media finalmente mia madre è riuscita portarmi da una dietologa e persi nel giro di 4 mesi circa 10kg. Purtroppo li ripresi quasi subito perché non era una cosa fatta per me ma esclusivamente per gli altri. Avrei voluto sicuramente non espormi così tanto con molte persone, avrei voluto curare la mia mente e amarmi un po' di più (cosa che sto cercando di fare anche ora). Non ho mai raccontato a nessuno che per un breve periodo ho sofferto di depressione e quindi ho anche pensato al suicidio, ma questi sono pensieri fortunatamente lontani da me. Questa esperienza è stata molto importante per me perché mi ha insegnato a fregarmene di ciò che la gente pensa anche se spesso è difficile. Il percorso per l'amor proprio è lungo ma spero, un giorno, di lasciarmi dietro tutta la negatività.

Bianca, 17 anni

Dante, non solo “ragazzate”

Quando facevo la seconda media non era raro il fatto che io avessi paura di prendere l’autobus, tranne il giovedì perché fortunatamente quel giorno non c’erano. Sto parlando di un gruppo di ragazzi che frequentavano la scuola davanti alla mia; erano tutti maschi e nonostante facessero la terza media avrebbero dovuto essere in primo superiore. All’inizio mi insultavano per l’aspetto fisico, ho sempre avuto pochissima autostima e questa esperienza mi ha segnato molto, probabilmente mi odio. In questa fase era molto frequente l’uso delle mani: si divertivano a prendermi a pugni sulla spalla e a spingermi. Una volta mi hanno spinto fuori dall’autobus e sono stato costretto a tornare a casa a piedi. I problemi non finirono perché essendo dislessico durante le verifiche ho bisogno di strumenti compensativi e i miei compagni mi prendevano in giro, oppure contestavano dicendo che non era giusto. Sfortunatamente in terza media la situazione peggiorò. Smisero di usare le mani e mi accorsi che forse erano meglio i pugni delle parole: “fr**io” era come mi chiamavano e sinceramente non capivo il motivo. Sono stato molto male per questa cosa soprattutto la scorsa estate quando non riuscivo a dormire e mi venivano gli attacchi di panico. Mi hanno fatto sentire sbagliato, ma d’altro canto se li incontrassi li ringrazierei per avermi fatto capire chi sono veramente. Nelle scuole c’è molta disinformazione e per questo accadono episodi del genere.

Dante, 14 anni

Benedetta, il coraggio di accettarsi

Mentre correvo durante educazione fisica, tutte le volte i ragazzi gridavano: “attenta che se cadi si crea il buco nero”.

Il 4 maggio 2018, finita la ricreazione, un ragazzo non usò più le parole ma le mani: mi tirò un pugno mentre le ragazze della classe per “proteggerlo” mi chiusero in bagno. Io persi i sensi e mi ricordo solo l’arrivo dei paramedici, l’ambulanza, mia nonna e il dolore lancinante alla costola durante il tragitto all’ospedale. A me stessa ripetevo che la colpa era mia, sono io che sono brutta e grassa, forse lo meritavo.

Le prime due settimane dopo il rientro a scuola con i miei compagni il clima era molto disteso e tranquillo; ci furono numerose convocazioni per sapere la mia versione dei fatti sull’incidente del pugno ma nessuno parlò. Non mi sentivo più a mio agio a scuola, molte amicizie erano ormai scomparse. La scuola terminò ed io era veramente felice. Ma a settembre, come ogni anno, ricominciò l’incubo: secondo i miei compagni di classe ero ingrassata ancora di più; ormai ero un ippopotamo, un elefante… ogni giorno mi chiamavano con nomi diversi.

Una mattina decisi di voler cambiare, cominciai a mangiare meno e ciò che mangiavo vomitavo; cominciai a vomitare tutti i giorni, avevo perso 10 chili in poche settimane ma molti di loro continuarono. Perché non smettevano?

Mi sentivo sbagliata e volevo andare via, via da tutti e dal mondo.

Per fortuna mia madre mi venne in soccorso e si accorse dei miei problemi.

I miei mi fecero cambiare scuola e tutto diminuì, anche la sensazione di non essere adatta diminuì. Ho imparato ad accettarmi così come sono.

Benedetta, 17 anni

Bianca, “chi la fa l’aspetti”

Quando avevo 6 anni e andai in prima elementare conobbi molti bambini e bambine tra cui uno di nome Alessandro. Alessandro era molto ammirato da quasi tutti quelli della scuola ed era soprannominato “il grande”. Purtroppo però conoscendolo scoprii che era un bambino ribelle che prendeva in giro gli stranieri e i miei compagni di scuola malati. Io, essendo di origini venezuelane, ero compresa nel gruppo dei cosiddetti “bassi di livello”. Per quattro anni venni presa in giro perché ero straniera e qualsiasi cosa io dicessi o facessi non andava bene. Ogni giorno perdevo oggetti scolastici perché me li buttavano o nascondevano e venivo esclusa dal gruppo delle ragazze visto che stavano sempre con Alessandro e altri ragazzi. Sono indimenticabili le volte che tornavo a casa triste e i pomeriggi passati in giardino da sola sperando di poter scappare, ma grazie a mia madre ho imparato che non dovevo comportarmi come una persona debole, ma come una persona forte che non ha paura bensì restituire tutti i dispetti fatti nei miei confronti per fargli capire come mi sentivo. Nonostante il mio essere forte però, venivo presa in giro, anche se cominciava a non importarmi più niente. Dopo anni di alti e bassi, alla fine, in quinta elementare, Alessandro mi chiese scusa per tutte le volte che si era comportato da immaturo, perché si era stufato di quella situazione e anch’io gli chiesi scusa poiché non dovevo comportarmi nei suoi modi, perché provocava dentro di me solo altra tristezza. Ad oggi siamo molto amici e sono felice di aver passato questa situazione perché mi ha resa più forte.

Bianca, 14 anni

Davide, ricominciare da zero

Fin da piccolo sono sempre stato un bambino vivace, estroverso, che non si vergognava di nulla.

La mia storia inizia in prima media: ero un ragazzo con qualche chilo di troppo e non rientravo nei parametri di bellezza della società odierna. Tutti i miei compagni avevano vestiti e cellulari di marca, io purtroppo non potevo permettermeli e iniziai a sentirmi inferiore. Nonostante tutto, con i miei compagni mi trovavo abbastanza bene. Tutto iniziò in un giorno qualunque, stavo andando in bagno sempre sorridente e pieno di autostima e mentre bevevo arrivò un ragazzo (che non avevo mai visto prima) e mi disse "vedi che ciccione di m***a". Inizialmente non capivo bene se fosse uno scherzo, so solo che quelle parole mi rimbombarono nella mente per giorni. Da quel momento ogni giorno mi sentivo dare del ciccione e "panzone" ma non sempre dalla stessa persona. Mi guardavo allo specchio e mi convincevo di essere sbagliato. Con il passare del tempo diventò un'abitudine per gli altri chiamarmi così e verso la fine della terza media non ero più il ragazzo sorridente, pieno di autostima. Ero diventato un ragazzo insicuro, fragile e sempre vestito di nero per sembrare più magro. Un giorno ero con i miei compagni e un gruppo di ragazzi (ci conoscevamo tutti) passando davanti a noi dissero "ciao Giulio, ciao Francesca" e poi mi guardarono e fecero "ciao panzone". Scoppiarono tutti a ridere, anche i miei amici, e io pure sorrisi ma dentro di me volevo solo piangere. Un'altra volta, sull'autobus salirono questi ragazzi che appena mi videro mi iniziarono a tirare calci e pugni nel mio sedile, mi insultarono e mi sottomisero, facendo ridere tutto l'autobus. Non avevo l'appoggio dei professori perché mi comportavo male (in realtà cercavo di farmi vedere più forte almeno dai ragazzi della mia classe).

L'unica soluzione per me fu cambiare aria e ricominciare da zero una volta finite le medie.

Purtroppo questa brutta esperienza mi ha creato dei problemi a livello personale e tendo a far vedere agli altri la parte più forte di me ma io sono completamente diverso.

Davide, 15 anni

Lucrezia, il “peso” del proprio corpo

Circa due anni fa, verso la fine della terza media, sono iniziate piccole prese in giro e battutine, talvolta sgradevoli, sul mio peso. Non ero proprio magrissima, ma nemmeno tanto grossa da meritarmi quegli insulti spiacevoli, anche se penso che nessuno dovrebbe mai sentirsi dire quelle parole a prescindere dalla corporatura. “Balenottera”, “Hai le gambe come un prosciutto”, “Dovresti dimagrire un po’” era quello che sentivo dire.

Non erano insulti continui, ma fra una risata e l’altra alcuni miei compagni se ne uscivano con queste brutte parole. Rimasi sempre neutrale agli occhi degli altri, però quando tornavo a casa iniziavo a piangere perché avevo paura che ciò che dicevano fosse vero e così iniziai a farmi tanti complessi. Cercavo sempre di nascondere il dolore, anche a mia madre che per me è sempre stata la prima confidente, il mio braccio forte che mi aiutava in ogni situazione: nonostante avesse questo ruolo importante nella mia vita non ero riuscita a dirle cosa mi faceva stare così male. Se ora potessi tornare indietro cambierei molte cose, prima fra tutte confidarmi con la mia mamma. Eravamo in Francia con la mia migliore amica e sua madre. Un pomeriggio, non ricordo nemmeno perché, iniziarono a parlare dell’importanza di stare in forma. Iniziai subito a piangere e finalmente presi coraggio e confidai tutto alla mia mamma.

Mi sono pentita di non averglielo detto prima perché grazie a lei ho capito che le persone a volte nemmeno pensano a quello che dicono e di imparare a lasciar correre a meno che gli insulti non si verificassero di continuo, in quel caso avrei dovuto parlare con i diretti interessati. L’essermi confidata con lei mi aiutò ad acquisire molta più autostima. L’anno nuovo è iniziato e ho fatto nuove amicizie, in una scuola diversa, con compagni di scuola diversi e insegnanti diversi. Inizialmente non mi sentivo di parlare del mio passato, ma poi mi confidai con i miei amici perché pensavo che se si fosse instaurato un forte legame con loro, avrebbero dovuto sapere tutto di me, anche le mie debolezze. Loro mi aiutarono ad aumentare la mia autostima e per questo ne sono grata.

Nonostante ciò però, verso metà anno alcuni miei amici scherzavano con battutine sempre più gravi sul mio peso. Questo scatenò in me molta rabbia e delusione perché non sapevo come reagire e affrontare la situazione.

Finalmente questa seconda volta ho subito parlato con mia madre e grazie a lei ho fatto la scelta migliore: sono andata a parlare con i ragazzi che ridevano e facevano battute. Mi ascoltarono e si scusarono, vidi che ci tenevano veramente e per questo li ringraziai. Oggi non ricevo più

insulti inerenti a questo argomento

e non soltanto perché il mio fisico è cambiato, ma anche perché nel mio orticello possono entrare solo cose positive o che mi facciano maturare cambiando alcuni miei aspetti. Nel percorso di crescita è normale che ci siano delle cose che ti facciano “cadere giù”, ma l’importante è sempre rialzarsi e lottare per conquistare il proprio obiettivo. Infine vorrei dire di parlare sempre con qualcuno quando succedono eventi che ti feriscono sia psicologicamente che fisicamente.

Lucrezia, 15 anni

Michael, il coraggio di denunciare

Sono stato vittima di bullismo. Mi ricordo perfettamente quel giorno, era il 12 novembre 2012 ed era una giornata come tutte le altre. Quel giorno andai in bagno al secondo piano dove c’era un gruppetto di ragazzi più grandi. Quando entrai cominciarono a parlare male di me (non avevano mai fatto il mio nome perché non mi conoscevano ma era evidente che gli insulti erano per me). Poco dopo chiesi se stessero parlando di me e loro con fare scontroso risposero “si, c***o vuoi fare?”; cercai di spiegare che era fastidioso il sentir parlar male di me e chiesi di smetterla. Quando mi avvicinai alla porta per uscire uno di loro mi prende e mi scaraventa per terra e subito dopo mi rinchiusero nella parte del bagno dove si trova il water. Mi svuotarono (da sopra la porta) i secchi della spazzatura e mi menarono. Non contenti della loro performance mi minacciarono di farmela pagare se osavo parlarne con qualcuno.

Dopo circa una settimana dall’accaduto mi sono fatto avanti e ne ho parlato con i miei genitori. Li denunciai non solo per me ma anche per le inevitabili vittime future. Mi hanno fatto sentire veramente male, dolorante e triste…e loro l’hanno fatto solo per sentirai potenti, ma per me ogni persona del gruppo presa singolarmente è debole. Sinceramente questo episodio mi ha cambiato la vita: ho capito la crudeltà di certe persone e di come siano facilmente manipolabili i deboli.

Michael, 16 anni

Matilde, una ragazza “troppo magra”

Tutto è iniziato durante il mese di marzo del secondo anno della scuola media. Un giorno, durante l’intervallo, ero in classe con delle mie amiche e stavamo parlando di alcuni film che avevamo visto. Ad un tratto si unirono a noi delle nostre compagne di classe e iniziammo così a parlare del nostro peso e della nostra costituzione corporea. Io, essendo la più magra della classe, avevo il peso più basso di tutte le altre e ricevevo per questo strane occhiate da parte di tutte loro. Una mia amica, con tono dispregiativo disse che ero anoressica. Lì per lì non ci feci caso ma nei giorni successivi questa mia “amica” aggiungeva man mano nuovi commenti, prima sul mio modo di vestire, poi sulla mia faccia sino al mio rendimento scolastico (mi chiamavano “secchiona”).

Cominciai a sentirmi triste e isolata, cercai in tutti i modi di ingrassare ma non ci riuscii. Tutte le notti piangevo perché quei commenti mi ritornavano in mente. L’episodio che mi fece crollare emotivamente fu quando un mio compagno si avvicinò e con una riga iniziò a misurarmi la fronte - a detta loro - “alta” e poi scoppiò a ridere. Mi sentii derisa e umiliata più del solito.

Decisi di parlarne prima con i miei genitori, poi con l’insegnante.

Fortunatamente intervennero tempestivamente e furono tutti convocati dalla preside. L’indomani tutto terminò e i commenti fastidiosi insieme a tutti quei messaggi, inviati ripetutamente, dove mi chiamavano anoressica e dove dicevano che avrebbero bruciato il negozio dei miei genitori smisero di essere inviati. Una parte di me si sentiva un po’ sollevata ma era ancora infelice. Ci sono alcune cose di cui mi pento di non aver fatto, ad esempio di aver dato retta a quei commenti, di non averlo detto subito ai miei genitori ma soprattutto mi pento di aver permesso a quelle persone di deridermi e di farmi crollare emotivamente.

Matilde, 14 anni

Erika, storia di “ordinaria” omofobia

La storia che voglio raccontare l’ho vissuta in prima persona poco più di una settimana fa. Sono una ragazza lesbica e sono felicemente fidanzata da un anno. Purtroppo atti omofobi ne abbiamo subiti tanti. Il più eclatante è stato appunto poco tempo fa: era una domenica di sole, una delle prime di primavera, e io, la mia fidanzata e un nostro amico decidemmo di andare a fare un pic-nic a Villa Torlonia, un bellissimo parco di Roma. Avevamo finito di pranzare da poco quando abbiamo deciso di stenderci sul nostro telo. Eravamo all’ombra e il freddo cominciava a farsi sentire; decidemmo così di spostarci in un posto più soleggiato e, essendo la villa piana, abbiamo trovato un posticino su una collinetta accanto ad altri ragazzi e ad un gruppo di bambini scout insieme ai loro animatori. Avevamo notato da subito il comportamento burbero dei capi-scout nei confronti dei piccoli bimbi i quali, alzando la mano per parlare, venivano denigrati con espressioni del tipo “stai zitto!” oppure “ho detto che non puoi parlare”, “se non la smetti ti porto alla metro, tanto è vicina”. Noi tre siamo sempre rimasti in disparte sul nostro telo, commentando di tanto in tanto il comportamento dei quei capi gruppo. Annoiati, decidemmo di farci scattare qualche foto dal nostro amico che ci “allestì” una specie di set: io e la mia fidanzata sotto il telo, con le spalle scoperte che ci guardavamo e ci davamo un bacio. Fatte le foto ci siamo rimessi tutti sul telo a parlare. Ad un certo punto abbiamo sentito una voce dietro di noi; un signore si avvicinò e iniziò a urlarci “vergognatevi!”, “andatevene, ci sono dei bambini qui”. Noi, spaesati, abbiamo provato a difenderci ma quel signore sulla quarantina continuava a inveirci contro. Una ragazza, fortunatamente, è venuta verso di noi e ci ha difeso da quello che orami per noi aveva assunto le sembianze di una bestia. Dopo ben 10 minuti è arrivato anche un capo-scout che ha detto alla bestia “lasciale stare” e a noi “di sicuro voi avete studiato i bambini”. Alla fine si sono allontanati e abbiamo ringraziato la ragazza venuta in nostro soccorso. Noi non ci siamo mossi, anche se ci era stato detto esplicitamente di andarcene. Forse per questo, poco dopo se ne andarono gli scout. Con l’amaro in bocca e il rifiuto per questa società dopo un po’ ce ne siamo andati anche noi. Due giorni dopo abbiamo scoperto un articolo su un blog che parlava di due ragazze prese di mira da un capo scout.

Eravamo noi! Abbiamo scoperto che la ragazza che ci aveva difeso era una giornalista di Fanpage e l’abbiamo subito cercata per ringraziarla.

Erika, 15 anni

Elisa, liberarsi dalle paure con l'immaginazione

Nella mia vita non ho mai subito atti di bullismo, sono sempre stata una ragazza solare e amichevole e ho anche avuto un paio di ragazzi e moltissime amiche. La mia vita poteva essere definita perfetta ma tutto ciò, tutta questa "perfezione", finì in prima media quando si iniziarono a vedere i primi chiletti in più. Inizialmente non ci pensavo molto, credevo che con il tempo e con un po' di palestra tutto potesse tornare come prima, ma non fu così, il tempo peggiorò solo le cose.

Iniziai le medie come "la bella ragazza dai capelli biondi" e la finii con "il maiale della scuola". Tutti i giorni avevo nuovi soprannomi che, ovviamente, diventavano sempre più dispregiativi. Un giorno entrai in classe, mi diressi verso il mio banco e mi sedetti sulla sedia che – come un fragile ramoscello – si ruppe. Forse quei chili di troppo non erano proprio pochissimi, fatto sta che i miei compagni iniziarono a ridere e da quel giorno decisi di arrivare per prima in classe cosi eventi di quel genere non sarebbero più capitati.

A casa non si erano accorti di niente, solo mia madre chiedeva perché non invitavo più amiche a casa; volevo risponderle che erano state proprio loro ad iniziare a ridere di me però poi rispondevo con un semplice "hanno altro da fare". Passai un anno dal nutrizionista, provai diete di ogni tipo ma niente, il massimo che perdevo erano 3 chili …che poi riprendevo in una settimana.

Finite le medie, a scuola non ci volevo andare più, decisi che era meglio cosi, i miei genitori non fecero domande ma sono sicura che un'idea se l'erano fatta. Avevo 13 anni e pesavo 76 chili, non avevo amici e ai ragazzi non ci pensavo proprio più. La mia vita non aveva più senso, non capivo perché continuarla, così decisi di mettere fine alle mie sofferenze.

Avevo 14 anni, pesavo 83 chili e non andavo più a scuola. Decisi di buttarmi dal terzo piano del palazzo in cui abitavo.

Ripensandoci avrei potuto fare diversamente, avrei potuto parlarne con qualcuno o cambiare scuola ma ora è troppo tardi, ora non posso più.

Elisa, 13 anni

STORIE DEGLI AUTORI

Lo scherzo è bello finché dura poco: la conversione di un bullo

Ricordo quel giorno come fosse ieri, sembra banale dirlo ma è così.

Era aprile di due anni fa quando la professoressa entra in classe ed esclama: “è successa una cosa gravissima”. Ma prima di arrivare a questo punto bisogna cominciare dall’inizio.

Ero in seconda media, mi trovavo bene in classe e avevo tutto sommato dei buoni risultati scolastici. La mia classe, un po’ come tutte, era piena di quelli che in gergo adolescenziale vengono chiamati “soggetti”. In particolare, c’era una ragazza, a mio parere molto strana e non particolarmente sveglia, con la quale avevo parlato giusto due volte per motivi esclusivamente scolastici.

Ammetto di essere un amante degli scherzi e dei soprannomi divertenti. E proprio per divertirmi, un giorno ho deciso di scherzare con lei, o meglio su lei. Ho iniziato a darle nomignoli e farle battutine stupide; sin da subito si unirono a me anche altri quattro compagni. La cosa è durata per oltre un anno ma lei era quasi impassibile di fronte alle nostre parole. Intanto era iniziato il nuovo anno scolastico e per tutti, l’ultimo. Lei, chiamiamola Greta, stavolta sembrava essere la prima a ridere delle nostre battute, rendendomi “soddisfatto” di ciò che stavo facendo. Dalle battute si è passato poi ai versi, cosa che trovavo divertentissima, e sembrava divertire anche lei. Mi comportavo cosi solo per ridere, non ho mai agito con l’intenzione di offendere. So che è un’idea stupida ma all’epoca non me ne rendevo conto. Ed è così che arriviamo al triste giorno. La maestra ci comunica che Greta non vuole più venire a scuola. Mai avrei pensato che un giorno potesse succedere una cosa del genere e che io ne fossi la causa principale. Ero afflitto, deluso dalla mia immaturità. Questo fatto mi ha “convertito mentalmente”, mi ha fatto comprendere la prospettiva di chi subisce gli scherzi, di chi per paura di raccontare e opporsi fa finta di divertirsi. Tutto ciò che è successo è stata un’esperienza di vita che pur essendo negativa mi ha fatto capire quanto certe piccole cose che noi magari riteniamo superficiali per altri hanno un altro valore. Da quel giorno mi sono ripromesso che sarei sempre stato dalla parte del più debole.

Leonardo, 15 anni

“Perché se lo meritava!”

Ero alle medie e con la classe non mi trovavo benissimo a parte forse qualche ragazza. I maschi sembravano di sangue reale e gran parte delle ragazze aveva come unico interesse piacergli.

C’era una ragazza in particolare, grassottella, con i brufoli e i vestiti non alla moda. Stava sempre da sola e in disparte finché una ragazza del mio gruppo non si è avvicinata… l’abbiamo conosciuta, sembrava una tipa a posto, all’inizio andava tutto bene. Con il passare del tempo, però, lei ha cominciato a voler stare sempre al centro dell’attenzione iniziando a fare di tutto per prendere il posto di “leader” del gruppo e cercando di entrare nelle grazie dei maschi.

Ci riuscì e noi l’abbiamo lasciata con loro. Ha cominciato a marinare la scuola, a non fare i compiti e anche a fumare sigarette (avevamo 12anni) per non perdere la loro “amicizia”. Io e il gruppo di ragazze abbiamo iniziato perciò a prenderla in giro, facendole capire come stavano realmente le cose. Ci ha usate per arrivare a loro ma non capiva che i maschi cercavano solo di sfruttarla e ridevano di lei alle spalle. Infatti, quegli stessi ragazzi tanto “amici” dopo un po’ l’allontanarono e lei tentò di tornare nel nostro gruppo di ragazze come se niente fosse... noi ovviamente la cacciammo, sostenendo che non eravamo certo le amiche “di riserva”. Un giorno i maschi ci vennero a cercare e facemmo un patto: per vendicarci l’avremmo isolata e presa in giro fino a farle capire il significato della parola umiltà. Se lo meritava. Purtroppo tutto ciò è andato avanti per parecchio tempo, eravamo piccoli, sciocchi e non sapevamo cosa le stavamo facendo.

Tempo dopo, infatti, venne in classe la preside per farci un discorso sul bullismo; noi ovviamente ci scherzammo su e prendemmo sotto gamba la gravità della situazione finché una ragazza non le trovò dei tagli sulle braccia.

Da quel momento io e le altre ragazze, spaventate, decidemmo di troncare con le derisioni e gli scherzi, a differenza dei maschi che invece continuarono.

A metà anno della terza media cambiò scuola. Non l’abbiamo più sentita né tantomeno vista ma speriamo tutti che le nostre azioni non abbiano inciso troppo sulla sua salute.

Anonimo, 16 anni

Aurora e l'amica speciale

Frequentavo le scuole medie, sedevo accanto a Noemi, una ragazza speciale.

Non ero molto felice della mia compagna di banco perché nonostante avesse l'insegnante di sostegno, dovevo aiutarla a fare gli esercizi, spiegarle la lezione e durante i compiti in classe chiacchierava da sola e mi distraeva. Ogni volta che starnutiva non si voleva mai pulire il naso con i fazzoletti e a volte cominciava ad infilarsi le dita nelle narici. Per questo io e le mie compagne di classe la evitavamo e facevamo facce schifate ogni volta che ci toccava**.** Abitavamo nella stessa via ma se citofonava per salutarmi inventavo scuse per non scendere e se mi chiamava al cellulare le riattaccavo il telefono in faccia.

Ma Noemi era speciale. Aveva la testa di una bimba ma un cuore grande e nessuno si preoccupava di chiederle come stesse o chiederle scusa di averla fatta piangere, tutti la sentivamo piangere in un angolo da sola a domandarsi il perché fosse nata così. Nonostante la trattassimo in maniera così crudele ci riteneva tutti suoi amici e ci invitava i pomeriggi a casa sua per fare merenda…lo faceva anche se noi rifiutavamo, sempre.

"Questo è bullismo!" mi rimproverava sempre Claudia, la sua insegnante. Compresi, forse tardi, ma bastò per fermarmi e mettermi nei suoi panni.

Aurora, 15 anni

Simone, una lezione per i maleducati

L'anno scorso, per la prima volta, ho bullizzato un ragazzo.

La vittima di questo "scherzo" fu un mio compagno delle medie che era solito subire azioni di prepotenza da parte di tutti. Noi avevamo deciso di dargli un po' di fastidio perché qualunque cosa strana gli veniva detta lui rispondeva sempre in modo scurrile e maleducato. In terza media lo chiamavamo tutti "cicciopuzza" perché emanava un odore sgradevole. A scuola veniva sempre spettinato e la maggior parte delle volte ci facevo la lotta durante la ricreazione mentre lo prendevo in giro.

Una mattina in particolare, durante la ricreazione, ci venne l'idea di fargli degli scherzi; uno di questi era di toglierci a vicenda i pantaloni fino alle cosce. Si avvicinò anche lui e io colsi l'occasione per tirargli i pantaloni giù, non sino alle cosce ma alle caviglie. Le ragazze della classe cominciarono a ridere, cosi anche noi maschi. Lui si sentì talmente in imbarazzo (e arrabbiato) che si chiuse in bagno a piangere.

Io non mi resi conto di aver fatto una stupidaggine ma ormai lui non mi voleva più ascoltare e aveva tutte le ragioni del mondo a voler stare solo.

Nei giorni seguenti mi sentii in colpa e ogni volta cercavo un punto di incontro per riallacciare i rapporti. Alla fine ci riuscii.

Questa storia mi fece capire i danni che può fare il bullismo. Spero la mia esperienza personale sia d'insegnamento a tutti e ricordi alle persone che prima di agire è bene conoscere chi ci sta di fronte.

Simone, 14 anni

Angelica, ferire gli altri per sentirsi “grande”

A scuola, alle elementari, ero una piccola bulla. Tutto è peggiorato verso il quinto anno delle elementari e l’ingresso alle medie. Principalmente prendevo in giro i miei compagni. Quando qualcuno diceva qualcosa di sgradevole sul mio conto mi sentivo così sminuita e piccola che rispondevo sempre in modo esagerato e pesante.

Ricordo di un bambino molto brutto a cui piacevo, mi raccontava i suoi sogni (che mi riguardavano) e mi diceva continuamente frasi smielate. Tutti ridevano e sentivo come se il mio piccolo scudo si sgretolasse a causa sua… ma insomma, avevo la mia reputazione da 11enne orgogliosa così finivo sempre per far piangere qualcuno e far ridere gli altri.

Mi divertivo molto a veder piangere i miei compagni (ero un po’ sadica) così dicevo di proposito parole offensive ai ragazzini più fragili solo per divertirmi. Mi sentivo grande e forte solo nel momento in cui tutti ridevano, il resto del tempo, a casa, stavo male; ho sofferto di anoressia e credo non mangiassi perché mi sentivo sola. Lo sapevo anche io che nessuno di quelli che ridevano ai miei dispetti erano miei amici… ma insomma, per illudermi anche solo qualche secondo ero ben disposta a farlo.

Solo con l’aiuto di diversi psicologi sono riuscita a diventare amica dei ragazzi che bullizzavo, non avevo più interesse a ferire le persone, semplicemente stavo bene con me stessa.

Angelica, 16 anni

Chanel, cattiva per noia

Quando ero più piccola, io e le mie amiche odiavamo una ragazza rumena che si chiamava Miriam. Non aveva molti amici e le piaceva stare da sola, per questo noi la escludevamo dal nostro gruppo e se lei andava a dire qualcosa alla maestra la chiudevamo in bagno fino a farla piangere. Mi ricordo che a volte andavamo in cortile solo per darle fastidio, perché mi annoiavo: lei si sedeva sempre dietro un albero e noi andavamo a tirarle la terra o tirarle i capelli.

La madre di Miriam più volte scriveva alle nostre madri ma la mia mi difendeva sempre; sbagliava, lo so, ma lo faceva perché era troppo occupata a lavoro e non aveva tempo per me. Cercavo di attirare la sua attenzione facendo così ma nulla; mi sentivo superiore alle altre persone ma poi ci rimanevo male ripensando alle mie azioni… non era giusto far sentire male una persona solo per sentirmi importante 20 minuti.

Non ho mai raccontato a nessuno come mi sentivo realmente. Alla fine questa esperienza mi ha aiutato a maturare e a star bene con me stessa, a capire chi sono e che devo fare di testa mia senza seguire nessuno.

Chanel, 14 anni

Sofia, quando esuberanza e sensibilità si scontrano

Sono sempre stata una ragazza vivace. Non mi tiravo mai indietro quando si presentava l'occasione di far divertire i miei compagni, anche a costo di finire nei guai.

Sono consapevole di aver esagerato qualche volta, arrivando a ferire un mio compagno per colpa delle mie "bravate". Questo è ciò che è accaduto a Riccardo in quarta elementare. Riccardo aveva genitori iperprotettivi che si intromettevano spesso nella vita del figlio. Proprio a causa dei genitori, Riccardo divenne lo zimbello della classe. Veniva preso in giro, spesso. Ci fu qualche giorno in cui pensai che la situazione mi stesse sfuggendo di mano, come quanto "accidentalmente" gli cadde un piatto di minestra bollente addosso o quando i miei amici maschi gli abbassarono i pantaloni davanti a tutti. Questi eventi però capitavano – secondo la mia opinione – non spesso e infatti dopo poco smettevo di pensarci.

Ricordo che un giorno in particolare, in un cartone animato alla tv vidi un personaggio mettere una puntina (di quelle che si usano per attaccare i poster al muro) sulla sedia di un compagno che si sedeva sopra e, dopo qualche lacrimuccia iniziale, tutti ridevano felici. Presi ispirazione da ciò e nei giorni seguenti misi della colla nelle sedie dei mie compagni di classe, rovinando inevitabilmente i loro grembiuli. Tutti però si divertivano. Un giorno però trovai una puntina verde nella cattedra e mi venne l'illuminazione. Dopo numerosi tentativi falliti misi la puntina sulla sedia di Riccardo e tornai tranquilla ai miei giochi fino a quando non sentii qualcuno urlare: era Riccardo, che ci era cascato in pieno. Inizialmente fui divertita dalla scena ma quando mi accorsi che Riccardo non smetteva di piangere e che la classe non rideva capii di aver fatto un errore terribile. Mi sento in colpa ancora oggi, posso solo immaginare come sia stato per lui ricevere l'ennesimo scherzo di questo genere.

Con questa storia voglio far capire che a volte queste azioni di bullismo non sono del tutto volontarie, come nel mio caso potrebbero essere dettate dalla stupidità e dall'immaturità. Sono comunque una bulla? E' quello che continuo a chiedermi da quel giorno. Se è così, come fanno tutti i bulli a convivere con quello che hanno fatto? Io vorrei soltanto far sapere a Riccardo che mi dispiace e che solo quando mi perdonerà sarò capace di perdonare me stessa.

Sofia, 14 anni

Bullismo in rima

Era un giorno primaverile
Parlando al solito ci venne da
dire Che quell'infame doveva
patire

Era un ragazzo
Che quando lo
vedevo "mo'
l'ammazzo"
Mi dicevo

Dava il nervoso
Non per l'aspetto
Ma per il fare e lo scarso intelletto

Era un infame, lo sapevamo
Perciò "a male" noi ci prendevamo

Qualsiasi cosa lui la
faceva Ma mai la colpa si
prendeva

Isolarlo
A noi
conveniva Ma
di picchiarlo Ci
veniva

Iniziò uno
Ed in modo
improvviso Di noi
nessuno
Parlò al cospetto del suo viso

La mia storia è finita
Ed un po' crudele è apparita
Infatti, ho sbagliato
E mai l'avrei rifatto.

Marco, un bullo “involontario”

Tutto cominciò durante la quinta elementare. All’epoca avevo un migliore amico, che stava in classe con me e che chiamerò Andrea: è la vittima di questa storia. Eravamo amici sin dalla prima elementare e praticamente facevamo di tutto insieme, eravamo come due fratelli e ci piacevano le stesse cose. Purtroppo però, parte della classe lo denigrava e ogni volta che c’era un’attività di gruppo lo escludevano e lo insultavano chiamandolo stupido, strano, ritardato etc. Mi chiedevo sempre il motivo per cui lo trattassero in quella maniera ma ogni volta che glielo chiedevo mi rispondevano sempre che non c’era un motivo particolare, semplicemente se lo meritava anche se non aveva fatto niente. Nonostante ciò a me non interessava ciò che dicevano, per me era simpatico e ho continuato ad essere suo amico, almeno finché non iniziai a essere preso di mira io stesso. All’inizio non ci facevo tanto caso... man mano però la situazione divenne sempre meno tollerabile e iniziai a sentirmi male per ciò che dicevano.

Dopo mesi non ce l’ho più fatta e ho iniziato a evitare Andrea. Non riuscivo più a sopportarli e pensavo che se avessi iniziato ad evitarlo avrebbero smesso: io ero l’amico di quello “strano”, di conseguenza ero strano anche io. Avevo provato più volte a parlarne con le maestre ma nonostante i rimproveri essi continuavano con gli insulti.

Iniziai ed evitare Andrea nel tentativo di farli smettere e senza accorgermene diventai uno dei suoi bulli, ma all’epoca ero troppo arrabbiato e disperato per accorgermene. In effetti così facendo per me finirono tutte le prese in giro e le derisioni… ma non ne è valsa la pena.

Non dimenticherò mai il dolore e la vergogna che provai mentre facevo quelle brutte cose ad Andrea o di quando lo vidi piangere e chiedermi perché ero diventato così crudele con lui.

Ancora oggi mi pento di quanto fatto e mi chiedo cosa sarebbe successo se avessi continuato ad essergli amico. Dopo anni lo rividi un giorno per strada, ci scambiammo un rapido saluto. Avrei voluto chiedergli scusa ma forse per paura o forse per vergogna non dissi nulla e andai per la mia strada. Ora con gli amici sono più leale e non mi faccio influenzare dagli altri.

Marco, 16 anni

Alessio, da vittima a bullo

Sono stato autore di bullismo nel periodo delle scuole medie. Ero molto aggressivo verso alcuni ragazzi che erano soliti prendermi in giro per via del mio peso e dei miei disturbi dell'apprendimento. Questi bambini non erano della mia classe e quando ci incontravamo nei corridoi della scuola partivano risate, fischi, prese in giro. Dopo alcuni mesi, esasperato, trovai la forza di reagire e decisi di diventare il bullo dei miei bulli.

Sapevo di poterli schiacciare sia dal punto di vista fisico che da quello verbale. Non gli rivolsi più la parola, se non per insultarli; non fu difficile farli escludere dalla loro stessa classe. Fu crudele, lo so, ma il desiderio di vendetta mi spinse anche oltre: pugni, calci, frustate con la cintura dei pantaloni e tanto altro. Mi divertivo a farlo davanti a tutta la scuola perché mi faceva sentire grande, forte e più importante di tutti.

Un giorno però mi accorsi che i miei amici avevano paura di me. Vidi la paura nei loro occhi, il solo starmi vicino li terrorizzava … a quel punto capii di essere andato oltre.

Peccato che me ne accorsi troppo tardi, quando orami ero da solo. Solo la mia rabbia mi faceva compagnia e sono serviti tanti anni e soprattutto tanto lavoro di auto-controllo per riuscire a tenerla a bada.

Alessio, 15 anni

Leo, improbabili nuove amicizie

Piacere, sono Leo. Oggi vi accompagnerò indietro nel tempo per raccontarvi la mia esperienza con il bullismo e come ho affrontato quei tempi.

Facciamo un salto ai primi di settembre del 2011. Avevo 9 anni e mi ero trasferito in una scuola non troppo distante da casa. Dovevo iniziare la quarta elementare e quella scuola era estremamente piccola, inoltre si trovava di fianco ad un istituto superiore piena di delinquenti che sgommavano con i motorini sotto gli occhi dei professori. Questa nuova scuola aveva una sola sezione per ogni anno e a malapena raggiungevamo il numero di venti alunni per classe; addirittura quell'anno la prima non si formò per niente. Con le maestre avevo legato molto, soprattutto con quella di matematica, che aveva sopportato la mia vivacità per tutto quel tempo. La prima settimana in quella scuola filò liscia. Fra i compagni c'era un ragazzo che faceva il portiere nella scuola di calcio dove andavo anche io. Proprio da lui, con un gesto alquanto stupido, iniziarono i problemi: avevo un astuccio con una decorazione in plastica e lui me lo fece cadere a terra spaccandolo tutto. Si procurò immediatamente un odio profondo da parte mia, e quando mio padre andò a parlargli di persona gettò tutta la colpa su di me.

Per tutta la settimana non fece altro che punzecchiarmi e prendermi in giro alle spalle, ma io che ho sempre avuto un carattere forte e grazie al fatto che avevo iniziato ad andare a scuola di arti marziali, sono passato a rispondere con la violenza fisica. Il mio compagno era più grosso di me, quindi non ebbe problemi a reagire, anche se con scarsi risultati. Una volta gli lanciai una scatola di scarpe che avevamo portato per un progetto scolastico e gli feci saltare un dente da latte (non era nulla di grave perché già dondolava). Non ho molto da raccontare perché i nostri litigi erano sempre gli stessi, ma già verso dicembre le acque si sono calmate e ci sono state delle occasioni in cui collaboravamo.

A fine anno siamo diventati amici e ci divertivamo nel tempo insieme.

Leonardo, 17 anni

Paolino, prendere in giro non è bullismo

Nei primi due anni di liceo c'era un gruppo di filippini che si isolava sempre e per questo venivano presi in giro frequentemente da tutti, me compreso. In quegli anni provavo soddisfazione nel prenderli in giro solo per far ridere il resto della classe. Non credo che possa essere chiamato bullismo, dato che non era una cosa costante e non c'è mai stata un'aggressione fisica, era più una battuta ogni tanto. Comunque sia, vorrei dire che mi pento di quello che ho detto e fatto. Da quest'anno ho imparato a rispettare tutti i miei compagni e ho imparato che è un vantaggio sia per me che per gli altri.

Paolino, 16 anni

Omar, uno strano modo di divertirsi

Tempo fa abbiamo bullizzato, in gruppo, un ragazzo del nostro giro che adesso non esce più con noi. Lo facevamo per divertimento, senza uno scopo preciso. Questa "esperienza" infatti mi ha fatto capire che lo facevo solo perché era un modo di divertirmi quando non avevo niente da fare.

A lui non penso sia cambiato nulla perché ora ha il suo giro di amici, con il quale si diverte a bullizzare altre persone

Omar, 15 anni

Sofia e le “sfigate”

Alle medie non avevo molte amiche e quelle che avevo erano amicizie a senso unico: io le consideravo amiche mentre loro mi usavano solamente per i compiti. C’era un gruppetto di ragazze, considerato il più “figo” della classe, i maschi si rivolgevano solo a loro perché erano belle e gli piaceva mettersi in mostra. Fin dal primo giorno di scuola ho sempre desiderato entrare a far parte di quel gruppo ma avrei dovuto fare qualche cosa, qualcosa che ripensandoci adesso è una brutta cosa e tornassi indietro non rifarei.

In classe non c’era solo quel gruppo, ve ne erano tanti, in particolare un gruppo formato da tre ragazze che chiamavano “le sfigate” perché erano silenziose, studiose e di certo i maschi non le andavano a guardare per il loro aspetto fisico. Un giorno, così, di punto in bianco, ho scelto una delle tre ragazze, quella che mi stava più antipatica (che se le chiedevo una penna neanche mi rispondeva) e cominciai a prenderla in giro. A lezione, ogni tanto me ne uscivo con qualche battuta cattiva nei suoi confronti e notavo che i maschi, ma soprattutto quel famoso gruppetto “figo”, ridevano sempre.

Cosi continuai, ogni giorno esageravo sempre di più. Nel frattempo quel gruppetto mi notò e cominciò a parlarmi, ne divenni parte poco dopo. Finalmente mi sentivo accettata, ero felice e giorno dopo giorno anche loro insieme a me cominciarono a deridere la malcapitata. Un giorno decidemmo di scrivere una canzone su un foglio e gliela consegnammo. Era piena di insulti e prese in giro verso lei e le sue amiche.

Non credevo però che le avrebbe fatto così male. Si sentì così offesa che fece leggere la canzone a tutti i professori. Mi volevo sotterrare. Ho capito di aver sbagliato e ho convinto le ragazze del gruppo a chiederle scusa. Non ce l’ha mai perdonata però in compenso io sono rimasta in quel gruppetto e ad oggi siamo ancora amiche.

Sofia, 17 anni

Quando Scarlett divenne cattiva

Quando ero in prima media ho cominciato ad avere problemi con la mamma di una mia compagna di classe. Tutto era cominciato per scherzo, una mia amica aveva preso il mio cellulare e aveva mandato un vocale a Giada in cui la insultava. Il padre di Giada allora mi ha inviato un vocale di risposta in cui mi insultava anche lui e diceva di volermi denunciare. Ogni mattina era la stessa storia: la mamma della mia compagna di classe mi minacciava di andare dal preside per denunciarmi. A me sinceramente non importava perché ero consapevole di non aver fatto niente. In seconda media le cose cambiarono perché iniziai ad essere più "cattiva" nei confronti di Giada: le rispondevo male e la prendevo in giro insieme ad altri miei compagni di classe. Lei raccontava alla madre che la escludevamo e quindi ogni mattina ci rompeva, quando invece la colpa non era nostra, ma era lei che si escludeva da sola.

Questa esperienza non mi ha cambiata affatto, perché non ho fatto nulla in confronto a quello che hanno fatto a me!

Scarlett, 14 anni

Tutti contro uno… non è più un gioco

Capita spesso che prendiamo di mira un ragazzo arrivato in classe quest'anno. Non sono atti provocati dalla rabbia o dalla violenza, ma semplicemente per scherzare. Lui non sembra offendersi, quindi noi continuiamo senza problemi. Non facciamo niente di eclatante, solamente qualche battura o al massimo pacche sulla schiena, ma lui ricambia lo scherzo. Non saprei se si possano definire atti di bullismo perché lui non sembra rimanerci male, però lo facciamo solo con lui, quindi non saprei se sia solo amicizia quello che ci spinge a farlo, o anche un pizzico di malizia,

Invece quando io ero più piccolo ero io che subivo questi scherzi frequentemente. Ero più cicciotto quando stavo alle elementari, e questo mi portava a ricevere continue battutine. Con il tempo sono passato questi eventi fino a cessare del tutto alle medie.

Ansobille 15 anni

Vladimira, il brutto coniglio e l'insetto indifeso

Due anni fa c'era una ragazza nella mia classe che aveva un difetto: denti grandi e abbastanza sporgenti tanto da sembrare un coniglio. Io e la mia compagna la prendevamo sempre in giro con una canzoncina inventata "coniglio, coniglio, tu sei un coniglio brutto…". Ogni tanto prendevamo anche i suoi quaderni e glieli lanciavamo in aria.

Sinceramente non so neanche il motivo per cui facevamo queste cretinate. Dopo qualche mese però mi resi conto che era una ragazza abbastanza matura e ho immaginato che se fossi stata nei suoi panni mi sarei sentita un insetto indifeso. Smisi di fare quelle battutine e oggi mi sento fiera di aver ragionato su quello che facevo.

Vladimira, 17 anni

Fabio, torturatore "per noia"

Da piccolo alle elementari quando la maestra ci portava in giardino a giocare me ne stavo sempre in disparte. Un giorno per la noia decisi di infastidire i miei compagni di classe per essere al centro dell'attenzione, anche se non volevo che gli altri lo capissero. Queste azioni continuavano a persistere più e più volte fino a che non si trasformarono in una vera e propria ossessione. Iniziai a prendere di mira una compagna di nome Giulia: la spintonavo e una volta l'ho addirittura fatta cadere in una pozzanghera, sporcandole i capelli e la faccia. Una volta lei reagì tirandomi una pigna e sfregiandomi il volto. Ero furioso, quindi la rilanciai verso di lei, facendole un taglio all'orecchio.

Da quel giorno decisi di non fare più il bullo con lei e di rispettare gli altri.

Fabio, 16 anni

Ellen, la paura del giudizio altrui

Quando ero alle medie, per tutti e tre gli anni, un mio amico veniva bullizzato dalla mia classe e da alcune persone della scuola. È iniziato tutto il primo giorno di prima media, non ci conoscevamo tra noi ma subito questo mio amico venne preso di mira: era abbastanza grassottello e aveva modi di fare diversi dai nostri. Durante gli anni successivi questo mio amico si è ammalato e durante il suo ricovero in ospedale ha perso circa 15 chili. Nulla però cambiò al suo rientro a scuola. Lo deridevano per il suo comportamento, il suo modo di parlare, il suo modo di mangiare… la situazione peggiorò.

In tutti ciò io, inizialmente, lo prendevo in giro ma non come facevano gli altri; lui con me si confidava e sapevo come si sentiva in quella particolare situazione. Io mi comportavo male con lui per sentirmi più grande e per essere simpatica e accettata dal resto del gruppo. Lo so che non aveva senso. I miei compagni che lo prendevano in giro secondo me stavano bene con loro stessi, non si sentivano nemmeno un po' in colpa, non provavano tristezza come me. Ora che ci ripenso non avrei mai voluto contribuire alle offese ma me ne rendo conto solo adesso, quando è troppo tardi. Cercavo di aiutarlo e dare a lui dei consigli ma lui non li seguiva, anzi faceva il contrario. Avrei voluto difenderlo più spesso anche se poi ero io quella che veniva attaccata e insultata. Queste persone si sentivano grandi quando in realtà erano piccole.

Non posso dire che fossero invidiosi ma sicuramente a loro mancava qualcosa che lui aveva. Io di questo episodio non ho mai detto che lui a me piaceva un po'. Non ho mai avuto il coraggio di dirlo, avevo paura di essere giudicata. Da questa esperienza ho capito tante cose: non pensare al giudizio altrui, non fermarmi alle apparenze e non abbattermi alla prima insicurezza o insulto.

Ellen, 16 anni

Leonardo, ingiustificabile violenza

Eravamo a scuola, io e il mio gruppo di amici stavamo nel cortile. Ad un certo punto abbiamo visto arrivare Silvano, il classico ragazzo che vuole fare il “coatto” ma alla fine è il più debole di tutti. Ci infastidiva la sua presenza e senza pensarci troppo (come sempre) ci mettemmo d’accordo per accerchiarlo e picchiarlo. È stato molto divertente, anche se ripensandoci adesso ho capito quanto fosse sbagliato quel gesto, non aveva nessun senso. Ribadisco che è stato molto divertente. Sbagliato certo, ma divertente.

Leonardo, 16 anni

Nessuna via d’uscita

Il fatto si è svolto molto tempo fa, quando ero alle medie. In classe c’era un bambino con disabilità mentale e io, insieme con un paio d’amici, lo deridevamo. Il ragazzo ha cercato in tutti i modi di evitare le “situazioni a rischio” ma noi lo prendevamo in giro per ogni cosa, non aveva scampo. Ogni volta che iniziava a parlare ridevamo divertiti per come pronunciava male le parole.

Non credo abbia mai chiesto aiuto. Un giorno siamo stati convocati in vicepresidenza, per discutere di questa faccenda. Mi resi conto di aver agito come un cretino e negli anni successivi mi impegnai a recuperare e risolvere ciò che avevo fatto.

Oggi siamo grandi amici.

Gabriele, 15 anni

Claudia, la linea sottile tra bullo e testimone

Durante gli ultimi anni delle medie a scuola c'era un ragazzo che era stato preso di mira più o meno dall'intera classe. Non c'è stato un inizio preciso o un evento particolare. All'inizio non era niente di particolare, il ragazzo veniva escluso dai gruppi. Da tutti i gruppi. Niente di eclatante quindi, piccole battutine e scherzi che però tutti insieme pesavano. Io posso dire con grande dispiacere e grande rimorso che ero una dei suoi bulli anche se non la principale.

Ridevo, facevo battutine, appoggiavo gli scherzi e anche io lo escludevo. Il motivo? Boh, non saprei dirlo, non c'era una ragione particolare. Noia? Forse. Era in qualche modo divertente, un passatempo.

La situazione è cambiata quando è successo un particolare episodio: durante il cambio dell'ora un mio compagno di classe gli abbassa i pantaloni davanti a tutta la classe.

Questo non mi è piaciuto per niente. Era troppo per me.

Ho cominciato a scrivere a questo ragazzo, lo aiutavo con i compiti o cose del genere…forse era un modo per chiedergli scusa. Avrei potuto fare molto altro. Ci ho provato ad essere sua amica, ma poi ci ho rinunciato.

Non mi stava simpatico e i nostri caratteri non erano compatibili. Cercavo comunque di scoraggiare le azioni dei miei compagni: se vedevo che stavano per fargli uno scherzo allora dicevo loro di smetterla o altre cose del genere.

Alla fine però posso ammettere che mi divertivo a fargli degli scherzi e i miei amici ancora di più.

Cosa mi ha lasciato questa esperienza? Schifo, solo

schifo. Ripensando a quegli episodi mi faccio schifo.

Sono cambiata ora e sto meglio con me stessa.

Claudia, 16 anni

STORIE DI TESTIMONI ATTIVI

Il rimorso di uno spettatore impassibile

Conoscevo questa ragazza alle medie che spesso veniva presa di mira solo perché aveva interessi diversi da quelli degli altri. Non si truccava, se ne fregava di quello che indossava, non aveva social e a scuola non parlava molto. Nonostante tutti gli sforzi per passare inosservata, lei veniva presa in giro lo stesso. In classe si sedeva sempre da sola perché nessuno voleva starle accanto, non per un motivo preciso ma perché se ad una persona "popolare" non andavi bene allora eri marchiata a vita. Questa ragazza mi faceva molta pena e il fatto che mi suscitasse questo sentimento mi faceva ancora più rabbia. Non capivo perché.

Perché facevano quelle facce disgustate quando la vedevano? Perché le parlavano così malamente alle spalle? Perché non capivano quanto potessero far male ad una persona? Ma soprattutto, perché non gli importava nulla?

In questa storia, forse, anche io sono il cattivo. Non ho mai fatto nulla per cambiare le cose. Non ho mai parlato con quella ragazza e per un piccolo periodo di tempo anche io la deridevo. Sapevo che non era giusto ma l'ho fatto comunque per farmi piacere dalla classe.

Alla fine nessuno è intervenuto in sua difesa e quando ha cambiato scuola nessuno si è più chiesto che fine abbia fatto. I ragazzi che la prendevano in giro erano interessati a piacere, essere belli, simpatici, conosciuti e ribelli… mentre lei? Nessuno sa cosa le interessasse realmente, perché nessuno si è mai preso la briga di chiederglielo.

Se oggi rivedessi quella ragazza non so cosa farei. Forse non avrei il coraggio di andarle a parlare, forse, invece, le farei capire che ho capito quanto un gesto o una parola possano fare male. Forse non farei nulla.

Mario, 16 anni

Leonardo, gregario doppiogiochista

Tre anni fa, alle medie, sono stato testimone e complice di atti di bullismo. Il gruppo di bulli era formato da tre persone: uno era ripetente e gli altri due potevano contare su una corporatura notevole quindi ci si pensava due volte prima di contraddirli. È iniziato tutto in terza media quando i tre hanno sviluppato una profonda amicizia e decisero di prendere di mira lo "sfigato" della classe, la cui utilità al mondo non mi è ancora chiara. Quell'anno scolastico fu caratterizzato da violenze nei confronti del ragazzo che doveva portare ai bulli tre panini e tre tè come "pizzo" altrimenti la conseguenza era il furto della merenda del giorno e un bel pugno in faccia. Ogni volta gli ordinavano di togliersi gli occhiali per poi colpirlo in faccia, gli sbattevano la testa sul banco o gli tiravano l'astuccio. Il tutto era "per divertimento", dicevano, e la classe restava indifferente davanti a queste scene. Nessuno lo difendeva, neanche io che anzi trovavo le scene di un ragazzo che subiva in silenzio abbastanza divertenti.

Del resto, a lui sembrava stare bene la cosa, quindi a chi importava? Vedere la sua pelle bianca diventare rossa dopo numerosi schiaffi era molto divertente, davvero. Tuttavia, spinto da una mia compagna di classe ho riferito gli atti di bullismo a una professoressa, dopo essermi fatto garantire l'anonimato. Ci fu una chiacchierata di circa mezz'ora che portò l'ammonimento per i tre ragazzi; io mi sono addirittura aperto con il ragazzo vittima che però spifferò i segreti che gli avevo confidato, specialmente quelli riguardanti la ragazza che mi piaceva. Ero pieno di rabbia e desideroso di vendetta così ho maturato il pensiero che doveva soffrire, lo meritava! Dal semplice divertimento (e menefreghismo) che provavo prima, vedere le sue sofferenze era diventato un vero e proprio godimento. Non volevo essere coinvolto in quegli atti di bullismo anche perché sarei stato punito come gli altri bulli. Perciò ho fatto fare il lavoro sporco agli altri per uscirne pulito. I bulli erano il perfetto capro espiatorio e io restavo ben voluto, rispettato dai professori ed assolutamente insospettabile. I tre bulli erano felici quando ricevevano complimenti ed esageravano per dimostrare la loro bravura, se richiesto. Prestavo loro squadre, righe, matite e astucci ovvero tutto quello che potevano sbattergli in faccia. Fu una vera goduria. Da quel momento la vita scolastica della vittima fu un tormento. Finita la terza media non ho più avuto sue notizie, non le ho nemmeno mai chieste.

Leonardo, 16 anni.

Deborah, uno scatto pericoloso

Ho assistito a tanti atti di bullismo negli anni precedenti, in particolare alle medie dove i ragazzi a parere mio tendono ad essere sempre più cattivi.

Un episodio che non dimenticherò mai è avvenuto al secondo anno delle scuole medie quando una mia amica stretta mandò delle foto un po' spinte a quello che era il ragazzo del tempo. Essendo ancora abbastanza piccola capisco il gesto inconsapevolmente fatto. Il ragazzo nel frattempo aveva fatto gli "screen" al cellulare ed aveva tenuto le foto nel telefono per poi inoltrarle a tutti i suoi amici alla fine della loro relazione, per vendetta. Queste foto sono girate nei telefoni dei compagni di scuola per mesi e mesi tra le risate altrui e la vergogna della mia amica. Non ho mai giustificato il suo comportamento ma sono veramente schifata dal ragazzo.

La mia amica è riuscita a superare quel momento ma non ha mai dimenticato quella sensazione bruttissima di presa in giro perenne. Al suo posto non so davvero come avrei reagito perché a quell'età, la forza di affrontare certe cose semplicemente non si ha.

Si parla tanto di bullismo a scuola solo quando è legato ad azioni violente ma deridere e discriminare le persone avviene tutti i giorni, magari sotto forma di gioco o scherzo. Si prendono in giro le persone grasse, quelle brutte, quelle che non rispecchiano la moda del momento o semplicemente le più deboli. E anche questo è bullismo.

Deborah, 18 anni

Angela, spettatrice impotente

Personalmente non ho mai subito atti di bullismo, ma il mio migliore amico purtroppo sì. Ricordo che aveva problemi familiari e i suoi genitori avevano molte discussioni per via del divorzio e lui e il suo fratellino ne risentivano molto. A scuola era molto distaccato e parlava solo con me e pochi altri e questa è una cosa molto strana per un bambino di terza elementare che dovrebbe pensare solo a giocare e divertirsi e non ad esempio a responsabilità come prendersi cura del fratello. Dato che era piccolo e indifeso e che era triste a causa dei suoi problemi familiari veniva preso di mira da ragazzi più grandi della quinta che lo deridevano e sfruttavano. Veniva obbligato a portare le loro cartelline e i loro zaini e purtroppo le persecuzioni non finivano qui: appena suonata la campanella prendevamo lo scuolabus insieme e lì veniva spintonato un po' ovunque.

La storia è finita quando quei ragazzi stupidi sono andati alle scuole medie, così io e lui siamo riusciti a finire le elementari quasi del tutto tranquillamente. Anche se non sono stata bullizzata direttamente mi sono sentita impotente, non potendo aiutare il mio migliore amico.

Angela, 15 anni

Fabiola, oltre le dicerie

Ero in quinta elementare e c'era una ragazza che saltava sempre l'ora di religione. Era molto timida e riservata, non parlava mai e stava spesso in un angolino da sola a disegnare o studiare.

Un giorno io e le mie amiche ci siamo avvicinate a lei, volevamo esserle amiche. Dopo settimane venni a sapere che alcune ragazze della scuola la prendevano spesso in giro perché era rumena e testimone di Geova. Più volte ci intimarono di lasciarla da sola, che meritava di stare così, e che aveva i pidocchi (cosa assolutamente non vera). Decidemmo di andare oltre queste dicerie e trattarla come una persona normale.

Non so che fine abbia fatto questa ragazza, spero solo che non abbia sofferto a causa di quello che le dicevano in quel periodo e che adesso si trovi bene con i suoi compagni.

Fabiola, 14 anni.

Amico …ma non troppo

Eravamo all'inizio della seconda media, il primo anno era andato bene, eravamo tutti amici e le professoresse erano contente di noi. Alla fine di settembre però arrivò un ragazzo nuovo, Andrea, che era stato bocciato e voleva ripetere l'anno in un'altra scuola.

Andrea non appariva bello: aveva gli occhiali, l'apparecchio, i capelli lunghi e spettinati e i brufoli sul viso. Fin dal primo giorno si mise nel banco vicino alla cattedra da solo e durante la ricreazione si chiudeva in bagno. I miei compagni se ne accorsero e iniziarono a parlare male di lui e alcuni di loro inventarono delle storie, ad esempio dicevano che si nascondesse nel water. Anch'io ridevo di queste storie e lo prendevo un po' in giro, non mi sembrava così grave, ma a novembre successe un fatto che mi fece cambiare idea: nell'ora di educazione fisica stavamo facendo le squadre per la partita di calcetto ed eravamo dispari, quindi chi rimaneva fuori avrebbe fatto il cambio a metà partita. Ovviamente rimase fuori Andrea e le due squadre si misero a litigare per stabilire chi dovesse prendersi il compagno: i verdi si misero a litigare con i gialli dicendo che Andrea spettava a loro; i gialli risposero che avrebbero preso Andrea solo se il più forte dei verdi fosse passato nella loro squadra. I verdi rifiutarono e alla fine decisero di escludere Andrea. All'inizio ero felice dell'esclusione, ma poi ci ho ripensato e ho detto ai mie compagni che avrei potuto fare io il cambio con lui, ma si misero a ridere e a pregarmi di non farlo.

Ad un certo punto arrivò il professore, che fino ad allora era stato con il gruppo delle ragazze e ci chiese perché Andrea fosse seduto. I miei compagni risposero che aveva male al ginocchio. Andrea cercò timidamente di rispondere, ma uno di noi urlò se potevamo giocare e il professore lasciò perdere la faccenda.

A fine lezione successe il finimondo: Andrea, che non aveva mai reagito, disse al professore che non gli faceva davvero male il ginocchio. Il professore chiese spiegazioni ai diretti interessati che promisero di non farlo più. Sulle scale però il "capo" dei bulli fece lo sgambetto ad Andrea che, cadendo, cominciò a sanguinare dal labbro. Il professore lo portò in infermeria e cercò di capire chi fosse stato, ma noi rispondemmo che era caduto da solo.

Seguirono altri atti di bullismo, ad esempio gli aprirono la porta del bagno e gli fecero delle foto mentre aveva i pantaloni abbassati che poi finirono sul gruppo Whatsapp della classe. Durante l'ultima presa in giro, questa volta per delle scarpe "non alla moda" lui scoppiò in lacrime.

Il professore d'italiano allora, ci fece un discorso sul rispetto con una "circle time", ovvero una riunione in cui i compagni di classe si parlano in cerchio. Questo servì ad attenuare un po' gli atti di bullismo.

Alla fine dell'anno Andrea fu promosso, io avevo fatto amicizia con lui ma non lo mostravo troppo per paura di essere preso di mira. L'anno dopo non si ripresentò nella nostra classe, che tornò ad essere una "classe normale", ma questa esperienza mi resterà impressa per il resto della vita.

Giovanni, 14 anni

Arianna, testimone incredula di "scherzi" tra coetanei

L'anno scorso uscivo spesso con la figlia della compagna di mio padre e alcuni ragazzi che lei conosceva. Fra le ragazze che mi aveva presentato ce n'era una che notavo spesso fosse sulla bocca di tutti: nessuno aveva una buona parola per lei, nemmeno da quelli che lei riteneva essere amici stretti (ancora oggi li considera amici). Era una ragazza molto socievole e piuttosto carina, ma giravano voci su di lei in cui veniva spesso definita una "poco di buono" per essere stata con molti ragazzi. L'episodio più eclatante di bullismo nei suoi confronti l'ho vissuto un pomeriggio in cui lei come al solito era uscita con la mia amica. Quel giorno abbiamo incontrato gli altri membri del gruppo con cui usciva lei, principalmente maschi. Notavo che spesso cercava affetto in un abbraccio o anche sedendosi in braccio a qualcuno dei ragazzi, ma a loro non stava bene che lo facesse. Fra i commenti più gravi ho sentito: "togliti di dosso che potresti avere l'aids" oppure varie parole per dirle che la reputavano una ragazza facile. Dopo varie prese in giro uno di loro ha iniziato a rubarle delle cose dalla borsa per gioco ed il momento peggiore è arrivato quando lei, tentando di riprenderle, è stata quasi accerchiata da loro che ridevano. Ad un certo punto un ragazzo si è avvicinato a lei e ha avuto la bella idea di sfilare i pantaloni davanti a tutti. Fra lo sconcerto e le risate non sono riuscita a fare nulla, quindi ho preferito andare via.

Arianna, 18 anni

L'amicizia che salva

La storia che vorrei raccontare non riguarda me direttamente, ma è una cosa che ho vissuto con un'amica, Giulia. Era estate ed eravamo al mare a divertirci. Faceva un gran caldo e avevamo deciso di fare un bel bagno quando ad un certo punto Giulia smette di divertirsi, aveva gli occhi spaventati e tristi. Erano loro, il gruppetto che tanto la faceva soffrire, che la prendeva in giro e che dal quale era riuscita ad allontanarsi per un po'.

Quel senso di spensieratezza era finito: erano riusciti a trovarla per prenderla in giro anche lì, nel posto che lei amava, il mare. In quel momento la prima cosa che fece fu quella di coprirsi e poi nascondersi, anche se l'avevano già vista ed erano pronti ad "attaccare". Io la presi per mano e la portai nel nostro posto sicuro: fin da piccole amavamo andare sulle dune e creare i nostri castelli di sabbia, in attesa del principe azzurro. La tranquillizzai dicendole che non ci avrebbero trovato e così fu. Quella notte però dormii veramente poco perché ero preoccupata per la situazione di Giulia e cercavo di pensare a mille soluzioni. Il giorno dopo le parlai, le chiesi di raccontarmi che cosa le facevano e ciò che la turbava così tanto, ma lei mi ripeteva che non dovevo preoccuparmi e che se ne sarebbe occupata lei al suo rientro dalle vacanze. Erano passati molti giorni da quella chiacchierata e lei cercava sempre di evitare l'argomento.

Una sera però le arrivò un messaggio e Giulia corse a casa mia: era molto spaventata e piangendo mi disse che mi avrebbe raccontato tutto. Mi riferì delle cose orribili: dalle scritte sul banco, ai vestiti rubati durante l'ora di educazione fisica, fino alle sue cose gettate nel cestino e al cellulare rubato più di una volta. Mi venivano i brividi solo a pensarci. Era veramente troppo. Conoscevo una dei responsabili, Ludovica, e forse anche il motivo per cui faceva queste cose: Giulia prima di questo periodo era molto popolare ed era fidanzata con un bel ragazzo, che poi la lasciò per messaggio trattandola malissimo. Ludovica aveva notato che Giulia era molto fragile e iniziò a prenderla di mira. Le consigliai di denunciare o comunque di prendere di petto la situazione, rispondendo alla bulla per le rime. In un primo momento Giulia rifiutò i miei consigli, ma poi ci fu un avvenimento che la fece esplodere: Ludovica aveva creato una pagina Facebook dove pubblicava le foto di Giulia modificate e con delle frasi orribili. Giulia si decise a denunciare Ludovica insieme al suo gruppetto e da quel giorno tornò ad essere la Giulia di sempre.

Federica, 17 anni

Alice, l'amica di tutti… e delle "bulle"

Alle elementari la mia classe non era unita, c'erano molti gruppi tutti in continua "lotta". Io non avevo una posizione ben precisa, mi piaceva essere amica di tutti, ma passavo molto tempo nel gruppo più ambito dove potevano entrare in pochi.

Non ho mai pensato che potesse essere un gruppo negativo, perché era formato dalle mie migliori amiche.

Le mie amiche però erano sempre le prime a dare inizio ad ogni litigio e con il passare del tempo io non cominciavo a riconoscerle più: all'inizio prendevano in giro e deridevano le persone degli altri gruppi, ma poi il loro modo di agire è cambiato e ogni giorno prendevano di mira una persona singola, approfittando di un momento in cui era sola. Loro si sentivano forti perché avevano l'appoggio della maggior parte della classe.

Tutto è degenerato quando hanno iniziato a prendersela con Sofia: era la più piccola della classe, non aveva molti amici ed era sempre esclusa da tutti. All'inizio non volevo accettarlo perché erano le mie amiche e non immaginavo che potessero fare una cosa del genere, ma poi non mi sono fatta impaurire dalle loro minacce e ho opposto resistenza, sia perché ho un carattere molto forte, sia perché ho avuto l'appoggio dei miei genitori, infatti dopo un po' di paura iniziale ne ho parlato con loro e mi hanno dato la forza di affrontare la situazione.

Non ho più notizie di loro, ma in un certo senso le ringrazio perché grazie a questa esperienza sono diventata più forte.

Alice, 16 anni

Tessa: reagire è un dovere!

Voglio iniziare dicendo che personalmente non sono mai stata vittima di bullismo ma certamente ho assistito ad episodi di questo tipo.

Uno di questi episodi è successo in seconda elementare, all'arrivo di un nuovo ragazzo nella nostra classe, che per molti anni ha subito atti di bullismo.

Un giorno, appena arrivata in classe, ho visto il solito gruppetto di quelli che si credevano "i più grandi", complottare qualcosa. Io non avevo nessun rapporto con loro anche perché li odiavo. Il nuovo ragazzo aveva la pelle scura, grandi occhi verdi e veniva dal Pakistan, un paese che secondo me ha bellezze naturali uniche al mondo. Arrivato in classe si sedette vicino a me, era molto timido e imbarazzato ma ne capivo il motivo: cercai di sciogliere il ghiaccio e iniziammo a parlare e a presentarci. All'improvviso arrivò uno dei "più grandi" e gli rovesciò addosso un'intera bottiglietta d'acqua. Lui disse che non lo aveva fatto di proposito ma sotto i baffi aveva il suo solito sorrisino sciocco. Il nuovo ragazzo corse in bagno e quando arrivò la maestra chiesi il permesso di raggiungerlo.

Una volta aiutato a cambiarsi il grembiule tornammo in classe ma davanti a noi si piazzarono i due bulli che iniziarono ad insultarlo e a prenderlo in giro per la sua nazionalità e per i suoi problemi economici; lui non reagì, ma io sì. Risposi che loro non erano migliori di lui, ma erano parole inutili: uno di loro iniziò a spingerlo e a dargli schiaffi e una volta caduto a terra passarono ai calci. Non mi arresi e chiamai subito la maestra perché intervenisse (visto che io non ne avevo la forza). La maestra li fece smettere ma dovette chiamare un'ambulanza perché il povero ragazzo era disteso pieno di sangue. In seguito fece espellere i due bulli. Mi disse che ero stata coraggiosa e se non fosse stato per me il ragazzo avrebbe riportato danni peggiori, così mi resi conto che non bisogna mai prendere in giro una persona, soprattutto senza conoscerla.

E che mi sarei sempre opposta, a qualunque costo, ad atteggiamenti del genere.

Tessa, 18 anni

Giulia, “colpevole” di non aver fatto abbastanza

Ricordo ancora quel giorno come se fosse ieri.

La nostra insegnate delle elementari ci aveva appena annunciato che da quel giorno a far parte della classe ci sarebbero state altre due ragazze. Eravamo tutti molto felici. La prima ragazza venne accolta bene, ma la seconda venne subito messa in disparte perché considerata “strana”. Io fui l’unica a salutarla ad avere un minimo di rapporto con lei.

I giorni passavano veloci e lei era sempre più emarginata perché raramente la includevano nel gruppo. Nonostante questo ha continuato a frequentare la stessa scuola anche dopo le medie e fu proprio durante quel periodo che lei si confidò con me. Mi disse che andava spesso da uno psicologo perché si sentiva emarginata e derisa da due persone in particolare. Andava addirittura dallo psicologo, ne rimasi sconvolta. Dopo aver sentito queste parole, aspettai che i responsabili fossero assenti per far parlare la mia amica con una docente. Per la prima volta l’intera classe era dalla parte della vittima.

Quel giorno capii che quasi tutti i miei compagni erano spaventati da una ragazza in particolare e per questo non prendevano mai le difese della mia amica. La professoressa ci diede dei consigli ma nessuno di questi servì a far smettere gli atti di bullismo. Mi sentivo davvero frustrata perché cercavo di mettermi nei panni della mia amica. Sicuramente avrà sofferto tantissimo. Avrei voluto darle una mano parlando con i diretti interessati, ma non l’ho fatto, perché pensavo che parlare con una docente sarebbe stato sufficiente, ma non fu così e sono sicura che porterò sempre con me questo senso di colpa. Non ho mai raccontato questo episodio perché spesso sono stata derisa anch’io. Questa esperienza mi ha lasciato il rimpianto di non aver aiutato a pieno la vittima e un grande senso di vuoto: ho capito quanto le persone possano essere cattive.

Giulia, 14 anni

Francesca e la fragile Wendy

Non mi è mai capitato di subire il bullismo in prima persona, ma purtroppo ho assistito ad esso molte volte negli anni.

La storia che voglio raccontare riguarda un'amica di nome Wendy, una persona molto fragile con un carattere debole e per questo è diventata un bersaglio da parte dei bulli, anche se mi rendo conto che questa non può essere considerata una giustificazione. Tutto iniziò con delle battute sul suo aspetto fisico (era molto alta e magra) alle quali lei non ha mai dato tanto peso e ha sempre lasciato correre limitandosi a sorridere, ma poi, con il passare del tempo tutto è diventato più pesante per lei, perché hanno iniziato a prenderla in giro anche altri membri della classe. Io ho sempre tenuto le distanze dai comportamenti del "branco" e ho sempre difeso Wendy, pur essendo consapevole del fatto che avrebbero preso di mira anche me, ma in quel momento non mi interessava molto delle conseguenze. Tuttavia, il fatto che lei fosse diversa irritava il branco che continuava a mettere in atto comportamenti sempre più gravi. Il problema peggiore ci fu quando iniziarono ad infastidirla anche fisicamente: la prendevano spesso a spintoni per farla cadere e per umiliarla maggiormente. Tutto questo influì molto sul piano psicologico e la mia amica iniziò a chiudersi ancora di più in sé stessa e iniziò a fare delle assenze a scuola. Io le consigliai di smettere di evitare il problema e di rivolgersi a qualche adulto, così lei decide di parlare con i suoi genitori che l'aiutarono: i bulli vennero puniti dalla scuola e tutto iniziò ad andare per il verso giusto. Grazie a questa esperienza ho capito che non bisogna aspettare, ma bisogna parlare del problema con un adulto prima che sia troppo tardi. Credo anche che bisogna sempre reagire di fronte alle provocazioni e mai tacere passivamente.

Francesca, 15 anni

Appartenere al “gruppo” sbagliato: i ripensamenti di Marco

Durante il periodo delle medie ero in una classe divisa in due gruppi ben delineati: uno formato dai ragazzi “popolari” e uno formato da tutti gli altri. Io, anche a causa della mia bravura a scuola, facevo parte del secondo. Eravamo tutti ragazzini, quindi poco maturi ed ero spesso oggetto di scherno, cosa che mi addolorava molto, anche se le prese in giro non erano mai troppo pesanti e nel tempo imparai a reagire. Dopo l’estate decisi di cambiare: cambiai il mio modo di approcciarmi agli altri, di vestire, ma soprattutto smisi di mostrare i miei sentimenti. Così cominciai a fare nuove amicizie e a diventare più “popolare”, cambiai gruppo e venni subito accettato, così misi a tacere chi mi aveva preso in giro l’anno precedente. Quelli con cui mi relazionai non erano cattivi ragazzi e con alcuni di loro riuscii ad avere un’amicizia sincera. Un giorno però un ragazzo del mio gruppo, che chiameremo Mario, litigò con un altro che non ne faceva parte, che chiameremo Alessio.

Mario iniziò ad insulare e a prendere in giro Alessio, fino a che gli insulti non si fecero davvero gravi poiché si riferivano alla sua nazionalità e alla sua famiglia. Si passò alle mani, ma i professori li divisero subito. Io ragionai sulla cosa e pensai quanto fosse stato sbagliato non intervenire in favore di Alessio. Cercai di farlo capire agli altri, ma senza successo: gli insulti continuarono anche dopo. Io mi vergognai soprattutto perché ero stato nella stessa situazione: mi resi conto dell’errore e cercai di non commetterlo più. Non intervenni perché avevo paura della reazione degli altri, come quando ero dall’altra parte, ma vedendo lo stato d’animo di Alessio capii tutto.

Marco, 16 anni

Jennie, inerme di fronte al tormento dell'amica

Iniziò tutto il secondo anno di liceo, durante la lezione di storia: una mia amica che non aveva mai avuto particolari problemi né con la classe, né con nessun compagno in particolare, iniziò a sentire delle persone che parlavano male di lei. Lei soffre di attacchi di panico e spesso salta delle intere giornate di scuola in cui ci sono verifiche o interrogazioni e per questo la gente iniziò a parlare. Un mio compagno incominciò ad andarci pesante, lo fa tutt'ora, tanto che la madre della mia amica fu costretta ad andare a scuola per parlare con gli insegnati, che nel frattempo avevano notato delle tensioni in classe. Pian piano però la cosa divenne sempre più pesante, con insulti e prese in giro sempre peggiori.

Ho consigliato alla mia amica di provare a parlare con il nostro compagno per capire il motivo di questo suo comportamento e la sua risposta fu "lo faccio perché almeno mi diverto". Dopo questa risposta la mia amica incominciò ad avere vere e proprie crisi, tanto da rifiutarsi di venire a scuola per paura di essere giudicata. Io avrei voluto fare qualcosa, ma oltre a riportare l'accaduto ai professori o ai genitori non sono stata in grado di fare altro per lei. Le loro risposte erano di aspettare perché ci avrebbero pensato loro, ma dopo circa tre mesi la situazione è ancora la stessa, se non peggiore, dato che gli insulti arrivano anche su Whatsapp ed in maniera piuttosto pesante. Secondo me questo compagno ha scelto di prendere di mira la mia amica perché è una delle persone più fragili e sensibili che io conosca e lui ha deciso di approfittarne per questo. Da questa esperienza ho capito che è necessario usare le parole con molta moderazione e attenzione perché non si può mai sapere se la persona che ascolta sia come te, se capisca che è uno scherzo etc… le parole sono armi letali, possono davvero far star male e distruggere una persona sensibile.

Jennie, 15 anni

Emma, a scuola di integrazione

Due anni fa, quando ero in seconda media, arrivò nella mia classe una ragazza di nome Sarah. Si era trasferita da poco in Italia dal Bangladesh: ricordo che era molto timida e che non conosceva una parola della nostra lingua, ma parlava benissimo l'inglese, quindi per comunicare usavamo questa lingua.

Io, insieme ad alcuni miei compagni di classi eravamo stupiti perché non indossava vestiti normali ma gli abiti tipici del suo paese. Quando suonò la campanella io e le mie amiche ci presentammo e scambiammo qualche chiacchiera con lei, ma nei giorni successivi parlavamo poco perché non conoscevamo l'inglese bene quanto lei. Credo che le difficoltà linguistiche fossero per lei un grande ostacolo, insieme al fatto che doveva ambientarsi in un posto totalmente diverso rispetto a quello dove aveva vissuto fino ad allora.

I problemi purtroppo iniziarono ad ottobre e si protrassero fino a maggio dell'anno successivo. Molti ragazzi della mia classe, soprattutto i maschi, iniziarono a prenderla in giro per il fatto che non sapesse l'italiano, per avere un "odore diverso" e per la sua cultura d'origine.

A mio parere l'autore principale di questi atti di bullismo fu Giulio, un mio compagno che amava pavoneggiarsi e guardare tutti dall'alto al basso, soprattutto Sarah, che spesso aiutava il padre al mercato vendendo della frutta. Inizialmente non avevo fatto molto caso a questi comportamenti e pensavo fossero passeggeri e che sarebbero terminati in poco tempo, ma invece diventavano sempre più gravi: Giulio e il suo gruppo le rivolgevano insulti sempre più offensivi, le nascondevano i suoi oggetti e le facevano scherzi di pessimo gusto. Ogni tanto mi imponevo per difendere Sarah dai bulli, ma sfortunatamente non mi ascoltavano e spesso continuavano in modo sempre più pesante.

Questo spinse me e le mie amiche a denunciare ai professori quello che accadeva ogni giorno nella nostra classe e loro cercavano di intervenire con avvertimenti, note e convocando a scuola i genitori. Dopo qualche mese finalmente questi episodi terminarono. Passò l'estate e Sarah si era ambientata e sapeva qualche parola in più d'italiano. I bulli non la presero più in giro, forse si erano stancati di prendere in giro una ragazza che rimaneva sempre impassibile agli insulti da parte di ragazzini sciocchi.

Emma, 14 anni

Franca, la voce nel silenzio

Ero in terza media e frequentavo la classe musicale: una classe di artisti, di persone fuori dal comune. Eravamo tutti orgogliosi di essere noi stessi e, chi più chi meno, ci mostravamo senza vergogna. In classe c'erano anche persone fragili che forse con ciò che è loro successo sono diventate più forti. C'era una ragazza di origine filippina, non parlava molto, era timida e taciturna. Era una di quelle persone che non si ribellava, non davano fastidio e non creavano problemi. C'erano anche altre due ragazze: erano presuntuose, arroganti e credevano di mostrarsi forti e potenti ma in realtà erano piccole d'animo. All'inizio della terza media le due ragazze avevano iniziato a dire ad Anette, la ragazza filippina, "perché non parli?" oppure "Parla!!" e sfottò simili… lei sorrideva e si allontanava. Con il tempo queste prese in giro aumentarono a dismisura, anche durante le sue interrogazioni nelle quali parlava piano, quasi sussurrando.

Io ed altre ragazze abbiamo chiesto alle "bulle" di smetterla ma fu inutile. Anzi, sulla scia delle due ragazze avevano iniziato anche alcuni maschi ad insultarla. Le derisioni si "spostarono" anche sul gruppo whatsapp della classe; Anette rispondeva con semplici "basta" o "smettetela" ma loro continuavano.

Un giorno, approfittando dell'assenza di Anette, la prof di lettere disse alla classe di finirla con le prese in giro, che non ci dovevamo permettere di comportarci in questo modo, e chiarì la situazione: la mamma di Anette più volte l'aveva trovata a piangere davanti al computer. Piangeva e la mamma non sapeva il perché. Dopo iniziali tentennamenti, Anette era riuscita a raccontare alla madre degli insulti, delle parole pesanti che riceveva ogni giorno e la supplicò di non costringerla ad andare più a scuola. Spiegata la situazione la prof disse che le mamme delle due ragazze che avevano cominciato sarebbero state informate e che, le ragazze in questione, avrebbero dovuto scusarsi.

Anette tornò a scuola dopo qualche giorno fortunatamente e, anche se ridendo, le ragazze chiesero scusa. La storia finì quel giorno per noi ma non credo per Anette.

Non penso che una persona possa riuscire a dimenticare o passare sopra un disprezzo tale. Anette si sarà sentita come un fiore tra il cemento… e non era il fiore ad essere fuori luogo. Oggi, mi sento ancora in colpa per non esserle stata vicino, per non averla difesa abbastanza.

Franca, 14 anni

Angela, spettatrice consapevole

Non sono mai stata coinvolta in prima persona in episodi gravi di bullismo, però ho assistito quasi due anni fa a degli scherzi ed insulti da parte di gran parte della mia classe verso un altro ragazzo.

È iniziato tutto poco tempo dopo il suo arrivo; la maggior parte della classe si conosceva da sei anni e ci facevamo forza l'uno con l'altro: appena colto nel nuovo arrivato uno spirito "fragile" ci siamo subito accaniti su di lui.

Questo ragazzo aveva difficoltà di socializzazione e problemi caratteriali non indifferenti e per questo motivo tutta la classe ritrovava in lui una possibilità di scherno e divertimento. Il fatto è che molte volte questo ragazzo in seguito ad una qualsiasi azione di bullismo iniziava a piangere; la classe lo lasciava perdere per i due giorni successivi, lasciava calmare le acque, ma poi si ricominciava.

Io, in prima persona, non ho fatto mai davvero niente di grave. Il massimo cui mi limitavo era assecondare le risate e gli scherzi. Ero troppo codarda sia per agire contro di lui che per prendere le sue difese. Se ora potessi tornare indietro nel tempo farei fare un bell'esame di coscienza alla ragazzina stupida e troppo presa a sentirsi parte di un gruppo invece di aiutare una persona in difficoltà.

La mia migliore amica per esempio agiva molte volte contro di lui e spesso mi ritrovavo ad essere spettatrice di atti di bullismo e pur rendendomi conto che non fosse una cosa giusta non agivo e la assecondavo nei suoi scherzi.

So di non poter rimediare ai miei errori ma dall'inizio del liceo ho cercato in tutti i modi di evitare che episodi del genere si ripetessero.

Angela, 16 anni

Elena, i “fighetti” e gli “sfigati”

Quando ero in terza media facevo parte di un gruppo considerato il più “fighetto” della scuola; ci trovavamo molto bene insieme ma eravamo un gruppo di sei persone dentro una classe da venticinque. Noi consideravamo i ragazzi al di fuori del gruppo, come gli “sfigati”, senza però mai dirlo loro in faccia e senza mai essere cattivi di persona. Era ormai finita la scuola quando scoppia un litigio sul gruppo Whatsapp di classe, erano due a discutere: Francesco e Vittoria.

Francesco era il capo del nostro gruppo e non si faceva scrupoli a dire le cose come stavano mentre Vittoria era riservata, aveva solo un’amica in classe e a volte si intrometteva nelle discussioni degli altri. Quel giorno Francesco inviò parecchie foto nel gruppo Whatsapp di classe e Vittoria rispose (con tono acido) di smetterla; a quel punto Francesco mandò un messaggio di almeno 10 righe in cui la insultava in tutti i modi possibili, tra le frasi c’era: “puzzi”, “non hai amici”, “nessuno si accorge della tua presenza in classe” e via dicendo. Vittoria rispose a tono e subito il nostro gruppo si scatenò mettendosi dalla parte di Francesco, dicendo che lui aveva ragione e che lei doveva smetterla di rompere sempre. Insomma, eravamo sei contro una sola ragazza; sei persone continuavano ad insultarla senza un’apparente motivazione logica.

Sono passati anni, ogni tanto la rivedo ma non mi porta rancore.

Elena, 16 anni

Giorgia, con il bullo ma per necessità

Esistono diverse forme di bullismo, non tutte però vengono riconosciute come tali né dalla persona che le compie né da quella che le subisce. I tredici anni sono i peggiori; non capisci, pensi che sia tutto uno scherzo.

Nella mia classe durante quegli anni si erano formati dei gruppetti che escludevano le persone considerate "asociali" o che avevano un problema fisico. Sei "troppo ciccione", "troppo alto", queste erano le scuse che usava la gente per escluderti. Michele era alto e molto robusto, non aveva un bel viso e aveva difficoltà a parlare… ma era come tutti. Venne escluso per la sua conformazione fisica già dai primi anni delle elementari ma la cosa diventò più seria quando arrivati in prima media la gente cominciò a insultarlo perennemente rifiutandosi di parlargli e prendendolo in giro. Questo tipo di atteggiamento si diffuse anche al di fuori della classe e l'intera scuola cominciò ad isolarlo: quando camminava per il corridoio si spostavano tutti per non aver nessun contatto con lui, come se avesse una malattia contagiosa.

Nessuno si è preoccupato di cosa provasse lui. Un giorno durante la ricreazione i ragazzi più grandi lo chiusero in bagno con la forza e gli rubarono gli occhiali spezzandoli a metà... per il resto dell'anno Michele dovette girare con un pezzo di nastro adesivo che teneva unite le due estremità degli occhiali. I colpevoli vennero puniti con una nota disciplinare, niente di più. Gli insegnanti non si accorsero di niente. Gli atti di bullismo continuarono, gli venivano lanciati i materiali scolastici fuori dalla finestra e nessuno faceva niente, me inclusa. Io, per paura di alimentare azioni nei miei confronti, ho iniziato a far parte di quelli che lo deridevano. Mi sembrava un modo per integrarmi al gruppo, ma non fu così. Michele piano piano cominciò a reagire agli insulti e arrivò ad alzare le mani con quelli che se la prendevano con lui. Fortunatamente le insegnanti erano - almeno fino a quel momento – sempre intervenute per fermarlo; quando fu il mio turno erano però distratte. Lo schiaffo arrivò in fretta, non me ne accorsi neanche, so solo che mi ritrovai con la sagoma pulsante di una mano in pieno volto. Michele si rese conto di ciò che aveva fatto. I compagni rimasero zitti e le "rappresaglie" contro di lui finirono. Aveva avuto il coraggio di picchiare una ragazza. In realtà, la situazione da quel momento si capovolse. Ero io a subire prese in giro e derisioni. Gli anni delle medie furono terribili ma sopportavo in silenzio la giusta punizione per quello che avevo fatto.

Giorgia, 16 anni

Quando la vittima è la tua migliore amica

Il tutto si è svolto durante gli anni delle medie nella mia vecchia scuola.

Mi ricordo in particolare di questo ragazzo, Giulio, che fin dal primo giorno si distinse dalla massa, in maniera negativa a parer mio. Giulio era abbastanza basso ma compensava questa sua "mancanza" con l'innata abilità nel parlare e soprattutto denigrare le persone a lui vicine. Una delle sue vittime preferite era la mia migliora amica, Eleonora, che ogni giorno era bersaglio di frecciatine, battute insulti e prese in giro varie. Eleonora era un soggetto relativamente facile perché timida e introversa. Osservavo le prese in giro e spesso cercavo di difenderla ma la voglia di continuare di Giulio era troppo forte. Penso si divertisse a vederla soffrire perché era molto insicuro: una volta provai ad insultarlo per ripicca e lui mi fece sentire così "piccola" che ancora oggi penso di ritenerlo responsabile di molte mie debolezze! Il problema del bullismo è questo: rimane nel tempo. Infatti, una cosa detta anni fa può restare nella mente della vittima per sempre. Eleonora un giorno decise di averne avuto abbastanza e riferì tutto ai genitori. Loro gestirono male la situazione e decisero di scrivere per telefono a Giulio, minacciando di denunciarlo. Questo non portò alcun risultato e il bulletto continuò a beffarsi di Eleonora, con più astio di prima. Io gli intimai più volte di smetterla perché lei era ogni giorno più ferita dai suoi commenti.

Con il tempo pensai quasi di poter diventare amica di Giulio: mi raccontò della sua precaria vita familiare, di come il padre non viveva più con lui e delle problematiche con sua madre. Non giustificai mai le sue azioni ma venire a conoscenza delle sue difficoltà lo rese, ai miei occhi, più umano.

Alla fine lasciò in pace Eleonora. Certo, lei ancora oggi è traumatizzata dagli insulti ricevuti per anni ma non credo che lui se la passi meglio. Per quello che ho sentito dire Giulio è in un "brutto giro" e non sembra abbia voglia di migliorarsi. Eleonora è ora al liceo ed è circondata da molti amici e nonostante non siamo più vicine come prima provo sempre un grande senso di protezione nei suoi confronti. Spero non le capiti più nulla del genere e spero possa perdonare Giulio un giorno. Io, dal mio canto, avrei potuto fare di più per aiutare Eleonora ma ripensarci ora a distanza di anni mi farebbe solo sentire più in colpa. Questa è la storia che sentivo di raccontare. Alla fine c'è stato un lieto fine per la vittima e non per il bullo ma sono consapevole che non vada sempre a finire così.

Francesca, 15 anni

Le persone cattive esistono

Tre anni fa mi trovavo con alcuni compagni delle medie nel cortile della scuola e fra questi c'era anche la vittima. Mancavano pochi minuti al suono della campanella e all'improvviso si avvicinò un ragazzo di un anno più grande. Si vedeva dall'aspetto che non era un ragazzo tranquillo, ma a volte l'apparenza inganna, giusto? Anche se non lo conoscevamo bene, non ci aveva mai dato motivo di dubitare di lui. Tuttavia, in questo caso l'apparenza ci aveva ingannato eccome: dopo essersi avvicinato, il ragazzo iniziò a prendere di mira uno dei miei amici, solo perché aveva i capelli rossi e le lentiggini. Iniziò a chiamarlo "carota" e a dirgli che lo avrebbe dato in pasto ai cavalli. All'inizio lo ignorammo, ma lui si mise a spingerlo fino a farlo cadere a terra. Il mio amico non era abbastanza forte da riuscire a difendersi o ripagarlo con la stessa moneta, ma per fortuna c'eravamo noi ad aiutarlo a rialzarsi. Chiamammo direttamente la preside e i genitori del nostro amico. La preside decise di sospendere il bullo per un mese, una decisione secondo me più che giusta. Il mese trascorse tranquillo e il mio amico non aveva più il timore di essere preso in giro, ma dopo questo periodo la serenità svanì perché dopo la sospensione il bullo tornò a scuola con l'intenzione di mettere in atto comportamenti ancora più gravi. La mattina del suo rientro ce lo trovammo davanti e ci disse di voler parlare privatamente con il mio amico per potergli porgere le sue scuse. Noi ci fidammo (nuovamente) e li lasciammo parlare da soli, ma qualcosa andò storto: non aveva nessuna intenzione di scusarsi, ma di peggiorare la situazione, perché iniziò a prenderlo a botte e a dargli calci sulla schiena e sulle parti intime. Intorno non c'eravamo solo noi, ma anche tutti gli altri studenti che invece di intervenire pensarono a riprendere tutto con il telefonino. Noi cercammo di intervenire, ma era troppo forte, quindi chiamammo la polizia, così da dargli una lezione. In quel momento provai una grande tristezza, ma anche tanta rabbia perché non mi spiegai perché esistano persone così.

Katia, 17 anni

STORIE DI TESTIMONI PASSIVI

Dal silenzio al coltello, l'altra faccia della vittima

Questa storia risale agli anni delle medie, precisamente alla terza media.

Eravamo tre sezioni e tutti conoscevano tutti, come una grande famiglia… nessuno poteva aspettarsi una storia così orribile.

Un mio compagno di classe, magrolino e abbastanza debole fisicamente veniva spesso preso di mira. Subiva numerosi "scherzi" dai ragazzi della mia classe. Spesso si menavano solo per "divertimento": era sempre lui a prenderle, ecco perché gli altri lo consideravano divertente. Lui reggeva il gioco ma si vedeva che in fondo soffriva. Aveva degli amici anche in altre classi e passava molto tempo in particolare con tre ragazze di un'altra sezione. Non erano molto simpatiche, era il solito gruppo di arroganti e pettegole. Furono loro le autrici dell'atto di bullismo, non i ragazzi della mia classe. La situazione prese una brutta piega a dicembre. Iniziarono con il cyberbullismo, perseguitando il ragazzo su Whatsapp ed Instagram, chiedendo foto. Crearono addirittura una pagina social dove "postavano" ciò che facevano. Lo menavano, lo insultavano, ma lui non reagiva perché erano ragazze e non poteva certo picchiarle sua volta. La situazione peggiorò quando cominciarono a chiedergli soldi, che lui prendeva di nascosto dai genitori. Non parliamo di somme altissime ovviamente, forse erano 20-50 € a volta. Ma era una situazione esasperante. Un giorno lui arrivò a scuola con un coltellino e le minacciò al primo tentativo di estorsione, chiedendo di essere lasciato in pace.

Da lì venne fuori tutto. Tutte le classi ne parlavano, soprattutto la nostra. I professori continuava a chiedere il motivo per cui non avesse mai chiesto aiuto. Il motivo era che non voleva creare troppi problemi ai genitori che nel frattempo stavano divorziando e la madre, depressa, era sotto psicofarmaci.

Le ragazze furono sospese tre giorni mentre lui una settimana. Fu una vera ingiustizia. Tornate a scuola, per un breve periodo furono schivate e guardate male da tutti… ma a febbraio era già tutta acqua passata.

È incredibile quanto velocemente si possa passare da una semplice presa in giro alle minacce e alla violenza.

Anita, 14 anni

Un abbraccio per dire basta

Valerio è un ragazzo di 15 anni che abita a Roma. A prima vista può sembrare un ragazzo come gli altri ma non è così. Lui ha cercato di fare qualcosa di impossibile: perdonare. Valerio all'età di sei anni ha cominciato le elementari, come qualsiasi bambino della sua età. Tutto sembrava andare bene anche se i compagni lo prendevano in giro per il suo aspetto fisico ma a lui questo non pesava, anzi continuava a stare con i suoi "amici". Passati questi cinque anni Valerio lascia le elementari e comincia un nuovo percorso nelle scuole medie, un nuovo mondo per lui così bello e meraviglioso. I suoi compagni non parlavano molto con lui, lo escludevano, e un giorno cominciarono a deriderlo. Insieme, in gruppo. I "fantasmi" del passato tornarono così a trovarlo e Valerio diventa consapevole di ciò che gli stava accadendo.

Un giorno questo gruppo di ragazzi prese Valerio e lo portò in un bagno, gli spinsero la testa dentro il water. Giorno dopo giorno, scene di questo tipo aumentavano: botte, insulti, minacce e molto altro. In particolare c'era un ragazzo particolarmente crudele, Fabiano, il capo del gruppo. Valerio stava malissimo ma nonostante tutto ciò che subiva aveva paura e non voleva raccontare a nessuno di tutte quelle cose terribili che gli facevano.

Questa situazione andò avanti per ben due anni finché non si arrivò all'ultimo anno delle scuole medie. I mesi passavano lenti come gli anni ed esasperato, Valerio un giorno reagì. Ma non è la reazione che ci aspetta dopo anni di tormenti del genere. Erano mesi ormai che Valerio ragionava sul suo comportamento (aveva fatto qualcosa di sbagliato?) per poi capire che il problema non è mai stato lui. Iniziò a chiedersi come mai i bulli agiscono così, perché si formano gruppi che sono dei veri e propri clan e – la riflessione più importante – che problemi può avere un ragazzo per agire facendo del male al prossimo.

Arrivò il giorno che all'ennesima offesa e Valerio "uccise" il bullo con un abbraccio. Si, abbracciò il ragazzo. Il bullo rimase in silenzio e perplesso, dopo un po', scoppiò in un pianto violento. I due dopo questo gesto cominciarono a frequentarsi e Valerio scoprì che anche Fabiano in passato era stato vittima di bullismo. Questa è la storia di un ragazzo che con la sua intelligenza e sensibilità è riuscito a "uscire" dalla condizione di vittima in cui si trovava. Purtroppo sono in pochi a poter vantare una conclusione del genere.

Cloé, 16 anni

Cambiare se stessi per adattarsi

Quando ero alle elementari c'era un mio compagno di classe un po' bruttino, con gli occhiali, molto timido, il classico ragazzo che tutti prendono in giro. All'inizio della prima elementare questo ragazzo si fece la pipì sotto e da quel momento tutti lo chiamarono "Tommy pisciasotto". Lo stesso anno vomitò in classe a causa di un problema di salute e il soprannome mutò in "svomitocchio pisciasotto". In seconda elementare, tornati dalle vacanze estive, Tommaso era diventato più grassottello e tutti lo prendevano in giro per il suo peso.

Per adattarsi alla classe e piacere agli altri dimagrì parecchio, a tal punto che si vedevano addirittura le costole. Da metà anno della seconda elementare fino all'ultimo giorno di scuola Tommaso non venne più a scuola**.**

In terza elementare si fece rivedere, era diventato il più bravo della classe, aiutava tutti nelle verifiche e ci faceva copiare i compiti quando non li facevamo. Questa sua bravura e disponibilità lo portò ad essere bullizzato dai suoi compagni, specialmente da quelli che si dichiaravano suoi amici ma in realtà volevo solo "sfruttarlo" per i compiti. Un giorno durante la verifica finale di matematica Tommaso diede a questo gruppo di ragazzi tutte le risposte sbagliate: lui prese 10 e gli altri 5. Da quel giorno le cose peggiorarono parecchio. Mi ricordo che un giorno uscì dal bagno con un taglio nella testa e disse a tutti che era caduto da solo. La settimana dopo cambiò scuola e ci lasciò una lettera dove spiegava il perché di quelle strane assenze. In seconda elementare non venne più a scuola perché pur di piacere agli altri era diventato anoressico e stava combattendo contro quella malattia; la testa poi non se la ruppe per distrazione ma qualcuno lo aveva fatto cadere di proposito.

Tutti sapevano chi fosse il responsabile ma nessuno parlò.

Consuelo, 15 anni

L'importanza di non essere soli

Questa storia si svolse quasi tre anni fa, nel 2016, in una comune scuola media della periferia romana. Sono coinvolte tre persone: Giorgio, la vittima, e i due "carnefici" Pietro e Franco.

Si può certamente dire che Giorgio non era come gli altri ragazzi: decisamente eccentrico, a detta di alcuni esibizionista, si vestiva non con il solito monotono grigio-nero ma con colori sgargianti come il giallo, il blu elettrico e, in qualche occasione, anche rosa.

Forse lo faceva per attirare l'attenzione su di sé oppure semplicemente gli piacevano quei vestiti, fatto sta che l'attenzione arrivava. E non poca. Spesso camminava nei corridoi accompagnato da sguardi, ora carichi di ammirazione (forse per il coraggio di girare così combinato), ora colmi di disprezzo. Tuttavia, questo non è il motivo per cui Giorgio era conosciuto in tutta la scuola. Lui era di gran lunga il ragazzo più intelligente dell'intero istituto, aveva i voti più alti di tutte le sezioni e la sua bravura (ma soprattutto la sua memoria) era leggendaria. I problemi cominciarono una mattina di febbraio quando Giorgio entrò in classe con un maglioncino rosa, tutto decorato con paillette. Quando lo vidi, io stesso non potei fare a meno di chiedermi quale marca fosse così audace da produrre prodotti del genere. Evidentemente anche Pietro lo notò perché avanzò verso di lui con odio e, seguito da Franco, diede una spallata violenta a Giorgio che perse l'equilibrio e cadde sul pavimento. Episodi del genere accaddero ogni giorno: gli rovesciavano lo zaino, buttavano fuori dalla finestra i suoi oggetti e disegnavano figure oscene sui suoi vestiti con la penna o il bianchetto.

Ma Giorgio non era solo: c'erano persone che lo aiutavano ad andare a prendere i libri che gli buttavano dalla finestra, altri tentavano di cancellare i disegni dai vestiti. Tuttavia, l'aiuto arrivava solo dagli studenti. Il corpo docente faceva finta di nulla. Sapeva, ma pensava fossero "giochi" normali tra ragazzi. Non lo erano. Il sostegno verso Giorgio fu palese quando Franco e Pietro provarono a "spostare" le prese in giro sui social. L'intera scuola si mobilitò e i bulli furono fermati.Forse sono state utili le campagne di sensibilizzazione che si fanno nelle scuola, ma secondo me ancora non è abbastanza. I fatti sono comunque accaduti, e ciò è inaccettabile.

Carlo, 13 anni

Una squadra divisa

Il tutto è cominciato quest'estate durante il ritiro stagionale, che come tutti quelli che praticano il calcio sanno, permette ai ragazzi di ambientarsi con i loro compagni di squadra e di prepararsi dal punto di vista atletico per affrontare al meglio il campionato. Come spesso succede, nascono amicizie fraterne, però può accadere che qualche componente della squadra, specialmente se nuovo, venga preso di mira. È quello che successe al povero Flavio, l'attaccante di ruolo: Marco e Cristian iniziarono a prenderlo in giro perché ogni volta che gli passavano la palla non riusciva mai a segnare. Da quel momento in poi ci furono molte discussioni nella squadra, però si riuscì ad andare avanti fino a gennaio, quando accadde un fatto molto grave: l'attaccante titolare si ruppe una spalla e Flavio fu promosso dal mister come nuovo titolare. Marco e Cristian si risentirono e iniziarono a non passargli più la palla. Dopo questo avvertimento il mister convocò una riunione con tutti i componenti della squadra, eccetto loro due, e ci disse di non passare più la palla a Marco e Cristian a meno che non fosse l'unica soluzione di passaggio. Ovviamente dopo tre o quattro partite i ragazzi infastiditi decisero di andare a chiedere spiegazioni al mister e lui rispose di aver chiesto alla squadra di farli sentire nella stessa situazione di Flavio. Dopo questo episodio le cose cambiarono: la nostra squadra chiuse il campionato come prima classificata e Flavio risultò essere l'attaccante con più goal dell'intera competizione. I tre ragazzi diventarono amici per la pelle e che ci crediate o no giocano ancora insieme.

Federico, 15 anni

Quando l'insicurezza fa da padrona

Ero in terza media e verso la fine di settembre arrivò in classe una nuova compagna, Chiara. Mi accorsi che c'era qualcosa che la turbava e che la rendeva triste e insicura, come se avesse paura di qualcosa. Decisi di parlare con lei e mi raccontò la sua storia: aveva cambiato scuola perché in quella precedente non si trovava bene ed era vittima di bullismo. I suoi compagni, infatti, la prendevano in giro ogni giorno e lei non sapendo come reagire si chiudeva in se stessa e tratteneva le lacrime. Mi raccontò alcuni episodi che aveva vissuto, ad esempio una volta un suo compagno le versò la Coca-Cola addosso e poi si scusò ridendo, oppure una volta una sua compagna di classe le appiccicò una gomma da masticare nei capelli e nessuno le disse niente, così se ne accorse solo quando tornò a casa e non riuscendo più a toglierla fu costretta a tagliare una ciocca di capelli. Io rimasi molto colpita da tutto ciò e le chiesi i motivi: lei mi rispose che i suoi compagni la trattavano male solo perché la vedevano diversa, cioè si vestiva in modo diverso, ascoltava musica diversa e aveva interessi diversi.

Non c'era nessuno dei compagni che stesse dalla sua parte perché quelle poche persone che volevano farlo venivano trascinati dal resto della classe. Lei non sopportava più quel trattamento ed è per questo che ha deciso di cambiare scuola, ma aveva paura di fare nuove amicizie, si sentiva insicura e aveva paura del giudizio degli altri, ma io e i miei compagni abbiamo cercato di aiutarla il più possibile per farla sentire accettata. Secondo me la diversità è un pregio e non un difetto, le persone non dovrebbero essere giudicare se hanno dei gusti diversi dai nostri.

Sara, 18 anni

Il peso delle parole

La protagonista di questa storia è una mia cara amica. In passato riceveva delle critiche sul suo aspetto fisico anche se, a mio parere, era proprio una bella ragazza e probabilmente queste critiche erano soltanto frutto dell'invidia degli altri. Inizialmente non pensavo che desse tanto peso a tutto ciò soprattutto perché agli occhi degli altri appariva come molto sicura di sé. Con il passare del tempo legai sempre di più con la mia amica, tanto da avere un bellissimo rapporto con lei e in breve tempo scoprii che era molto più fragile di quanto pensassi: aveva iniziato a mangiare molto poco e a vomitare quando pensava di aver mangiato troppo. Probabilmente tutto ciò non era causato solo dalle critiche, ma anche dal contesto familiare in cui viveva e dal fatto che il suo ragazzo aveva come modello di "donna ideale" una ragazza molto magra. Vedendola stare male e vedendo che la situazione peggiorava sempre più cercai di aiutarla e di distrarla, ma come si può far cambiare idea ad una persona che è fermamente convinta di quello che pensa? Con il passare del tempo la situazione è peggiorata, si è spinta oltre e purtroppo è stata portata in un ospedale. Quando l'ho saputo mi è crollato il mondo addosso, lei per me è davvero molto importante, condividevamo tutto, mi ascoltava e io ascoltavo lei ogni qualvolta ce ne fosse il bisogno, ci divertivamo insieme, ridevamo, scherzavamo e sapere che stava male faceva star male anche me. Purtroppo non si è ancora ripresa, a volte la chiamo per chiederle come sta, lei risponde sempre "bene", ma è ovvio che non sia così. Spero con tutto il cuore che si riprenda e che vada avanti con la sua vita, mi dispiace che tutte quelle critiche abbiano avuto questo effetto su di lei, ma ognuno reagisce in modo diverso. Mi auguro che possa cambiare idea e ricominciare, senza cancellare il passato che sicuramente l'ha resa più forte.

Giorgia, 14 anni

Assistere e tacere per non essere presi in giro

Ero alle scuole medie e, come in tutte le classi, c'erano i cosiddetti "personaggi". I personaggi sono ragazzi e ragazze già etichettati, ad esempio "il bullo", "il secchione", "l'imbranato". Fra questi c'era una ragazza, Chiara, "la timida". Chiara non si ribellava mai e non rispondeva mai per le rime a quello che le veniva detto, ma soprattutto non si fidava di nessuno. A prima vista sembrava una ragazza davvero molto strana, sembrava che si vergognasse persino a stare con i suoi coetanei, inoltre aveva sempre uno sguardo vigile ma impaurito.

Sin da subito Chiara venne presa di mira dal "bullo" della classe e dalla sua comitiva di amici. Incominciarono con delle offese come "da quanto tempo non ti fai una doccia?" oppure "non ti avvicinare e non mi toccare", ma quando i bulli capirono che lei non reagiva, passarono a comportamenti più gravi, come ad esempio prendere l'astuccio e gettarlo nel secchio, mangiarle la merenda, farle sparire libri e quaderni, scattarle foto da far girare nella scuola; infatti, tutti ormai conoscevano Chiara, anche se non veniva mai chiamata per nome, solo per cognome. Chiara non riuscì mai a risolvere la situazione, neppure l'ultimo giorno di scuola. Il bullo, infatti, era stato sospeso, ma dopo una settimana tornò a scuola e nessuno dei suoi comportamenti cambiò. Era seguito da altri componenti del gruppo, che diventavano complici della vicenda anche solo ridendo e, devo ammetterlo, qualche volta ho riso anche io. É proprio vero che l'unione fa la forza, perché un bullo non è nessuno se non ha un seguito di persone: penso a volte che sia il gruppo a fare il danno più grande: probabilmente se i componenti della comitiva si fossero ribellati al bullo tutto questo non sarebbe mai accaduto. Molte volte ho conosciuto persone deliziose, che però seguivano la massa per non essere anch'essi presi di mira. Provai molte volte a diventare amica di Chiara e a parlarle, ma lei era sempre chiusa in sé stessa e non parlava mai con nessuno; forse aveva subito un trauma per ciò che aveva passato, oppure era solo un modo di mostrarsi agli altri. Finita la terza media tornò nella sua città natale e ho saputo che ha rotto i contatti con i suoi vecchi compagni di scuola. La vicenda purtroppo non finì con un lieto fine e questo mi lascia l'amaro in bocca, perché il bullo meritava di pagarla cara per ciò che aveva fatto a Chiara, che non è riuscita ad avere un riscatto personale per ciò che aveva subito.

Blair, 15 anni

Nell'amicizia l'orgoglio ha poco spazio

L'anno scorso in terza media una ragazza ha subito atti di bullismo. Era una mia amica, ma poi abbiamo litigato e non ci rivolgevamo la parola da mesi.

Durante il campo-scuola, nel mese di febbraio, dei suoi compagni di classe le hanno preso il telefono di nascosto e si sono impossessati di alcune foto intime presenti nella galleria del telefono. Queste foto hanno fatto il giro di tutta la scuola e alla fine ne sono venuta a conoscenza anche io. La ragazza è venuta a sapere cos'era successo circa un mese dopo e dopo tanto tempo ha individuato i colpevoli. Ormai però era diventata "conosciuta" a scuola e, tramite i social e alcune amiche in comune, ho scoperto che soffriva molto per questo fatto tanto che aveva iniziato a compiere atti di autolesionismo.

A quel punto ho deciso di mettere da parte l'orgoglio e di andare a parlarle. Lei voleva chiedere aiuto ai suoi, ma temeva il loro giudizio. Fortunatamente insieme ad altre amiche sono riuscita a convincerla a parlare ed è stata aiutata: per un periodo infatti è andata da uno psicologo. Nel tempo i ragazzi che avevano diffuso le foto hanno capito di aver compiuto un'azione sbagliata perciò le hanno eliminate e la ragazza è tornata ad avere molti amici, perché nessuno la prendeva più in giro. Mi è dispiaciuto molto per lei perché pur non avendo fatto niente di male si è ritrovata tutta la scuola contro. Penso che sia stata davvero male, ma con l'aiuto degli amici che le sono rimasti sempre vicino, dei genitori, e soprattutto dello psicologo è riuscita a superare questo brutto periodo. La cosa che mi è dispiaciuta di più è non esserle stata più vicina, ma dopo il nostro litigio non voleva più parlarmi. Nel mio piccolo ho comunque fatto qualcosa, abbiamo entrambe fatto un passo avanti lasciandoci l'orgoglio alle spalle, e un piccolo aiuto penso le sia arrivato. Non auguro a nessuno di trovarsi in una situazione simile: per quanto una persona possa starvi antipatica o possa trattarvi male, nessuno si meriterebbe un'ingiustizia simile.

Miranda, 14 anni

Nessuna soluzione

Alle medie, quando avevo 11 anni, sono stato testimone di bullismo.

La vittima era un mio compagno di classe di nome Ettore; era un ragazzo non tanto tranquillo, molto attivo, giocherellone e amante dei fumetti. Fisicamente era secco, un po' alto (circa 1.76 m di altezza) e la carnagione bianco latte. Praticava sia pallavolo che basket, gli piaceva il teatro ed infatti ha partecipato ogni anno a quello scolastico facendo sempre bella figura. Questo ragazzo è stato vittima di bullismo: ogni giorno, in ogni lezione, veniva molestato o insultato da alcuni ragazzi della sua classe o da altri. Molte volte buttavano la sua merenda per terra e la calpestavano di proposito. Ettore cercava di capire il motivo per cui i "bulli" ce l'avessero tanto con lui ma loro se ne fregavano e continuavano, continuavano e continuavano.

Non reagiva, non chiedeva neanche aiuto ai professori o alla preside.

Quando tornava a casa però raccontava tutto alla madre e un giorno, esasperata anche lei, andò a parlare con la preside di questa situazione.

Sfortunatamente non servì a niente ed Ettore fu costretto a subire molestie fino alla fine del terzo anno.

Anderson, 16 anni

Io, come la vittima

Sono venuta a conoscenza della storia un ragazzo della mia età che l'anno scorso è stato perso di mira al campo-scuola. I bulli erano tre o quattro, tutti suoi coetanei, che gli facevano scherzi di pessimo gusto in continuazione, come mettergli il dentifricio sul cuscino. Una volta mentre stava facendo la doccia gli spensero la caldaia e l'elettricità, lasciandolo al buio ed infreddolito, probabilmente lo avevano anche chiuso dentro. Inoltre lo prendevano sempre in giro usando parole molto forti. All'inizio dell'anno gli avevano anche scritto una frase offensiva sul muro della scuola. Non so cosa sia successo e perché i bulli abbiano iniziato a prenderlo in giro, ma credo che il motivo sia che lui è il più intelligente della classe e forse anche per via del suo aspetto. Ora non avvengono più questi atti di bullismo, perché i bulli hanno cambiato scuola, ma il ragazzo bullizzato, essendo timido e insicuro si è chiuso ancora di più in sé stesso.

I professori e i suoi compagni di classe hanno cercato di parlarci, ma lui non ha detto molto forse perché si vergogna, ma secondo me non ne ha motivo: so cosa si prova a ricevere offese più o meno gravi, infatti, ne ho ricevute sia alle medie che al liceo senza un reale motivo, forse per questo sono una ragazza che si chiude facilmente in se stessa e che non ha molti amici.

Alberta, 15 anni.

Le cicatrici del passato

Mi è giunta voce che una mia amica, durante il periodo delle elementari e delle medie, veniva costantemente derisa, presa a botte ed esclusa poiché era ritenuta diversa, essendo lei di origine macedone e di religione musulmana. I soprusi iniziarono con piccoli insulti del tipo: “Sei come una balenottera!”. Questi insulti la ferirono a tal punto che smise di mangiare per un periodo, sentendosi male più volte; dopodiché passarono agli insulti razziali come: “Abdul, che fai a capodanno? Esplodi?” etc… Per tutto il periodo delle elementari non ha mai detto niente ai genitori. Il peggio però iniziò alle medie: questa ragazza s’iscrisse in una nuova scuola di cui però mi sfugge il nome. Inizialmente sembrò essere accettata (questo è quello che pensava lei) ma in realtà i suoi “amici” e le sue “amiche” non facevano altro che insultarla e prenderla in giro e certe volte la picchiavano anche. Fra insulti e prese in giro quei tre anni per lei furono un inferno. Il culmine si raggiunse quando una sua compagna di classe, per nessun motivo apparente, creò un account di *Instagram* in cui si fingeva lei; venivano postate frasi offensive e foto che riguardavano gli altri compagni di classe. Tutto ciò però la mia amica non lo sapeva. Piano piano tutti i suoi amici e compagni di classe si allontanarono da lei ancora di più e quando i suoi pochi amici incominciarono ad insultarla lei, distrutta emotivamente, incominciò a fare cose orribili: iniziò a tagliarsi, smise di mangiare un’altra volta, smise di parlare con tutti e si chiuse i sé stessa; una volta pensò addirittura di farla finita, però non ebbe il coraggio di attuare il suo stupido e inutile piano. Lei non raccontò mai nulla alla sua famiglia, né ai suoi professori perché aveva paura che la cattiveria dei suoi compagni si sarebbe intensificata. Questa ragazza è stata fortemente segnata da questi eventi, infatti è molto fragile emotivamente e ha molta paura di essere esclusa. Ora si trova nella mia classe e sta ricevendo tutto l’amore che in tanti anni di scuola non aveva mai ricevuto. Voglio bene a questa ragazza e le auguro il meglio.

Luca, 15 anni

“Diversa” da chi?

Era il mese di gennaio, la settimana dell’autogestione, e una psicologa stava tenendo un corso sull’autolesionismo. Mi colpì particolarmente l’intervento di una ragazza di 17anni che raccontò a tutti i presenti la sua storia personale di bullismo che andava avanti dalle medie. Il suo nome è Giulia ed è considerata “diversa” per via dei suoi hobby: legge manga, è appassionata di cartoni da maschi e si interessa a fenomeni paranormali. Proprio per questo le femmine della sua classe la prendevano in giro. Le derisioni sono continuate anche durante il liceo perché questa ragazza non si trucca e veste molto semplice; i bulli della sua classe sono due ragazze e un ragazzo omosessuale che durante il suo intervento, sentendosi probabilmente chiamati in causa, le hanno detto in maniera molto scortese “non ce ne frega un c***o di come stai tu, se sei malata curati”. In quel momento non sono riuscito a fare nulla perché quei ragazzi erano molto più grandi di me e avevo paura della loro reazione. Avrei voluto gridare a tutti lo schifo che fanno nel deridere una ragazza che LORO considerano diversa.

Samuel, 16 anni

Bullismo tra gli spogliatoi

Era l’ultimo anno di scuola elementare quando un giorno la mia maestra radunò me e i miei compagni in classe, formando un cerchio intorno alla cattedra. La maestra cominciò a parlarci del “bullismo”, una parola che io non conoscevo per niente. La sera prima il mio migliore amico era andato a calcio e i genitori dopo averlo accompagnato erano andati via, con l’idea di andare a riprenderlo una volta finiti gli allenamenti. La squadra era composta dalla maggior parte dei miei compagni di classe maschi. Quel giorno pioveva e finiti gli allenamenti tutti andarono a cambiarsi, ma una volta entrati nello spogliatoio successe il delirio: presero le cose del mio amico e le buttarono nella doccia bagnandole, poi incominciarono a lanciare gli scarpini e il completo da calcio nel campetto di fango. Non ci fu nessuno che lo difese, infatti, anche se qualcuno voleva farlo era succube degli altri. Questa storia fu raccontata in classe dalla maestra e il mio compagno scoppiò in lacrime, ma non fu l’unica volta che subì atti di bullismo. Oggi però è più forte di prima e non si fa mettere i piedi in testa da nessuno, mentre i bulli si sono divisi e hanno preso strade diverse.

Natasha, 16 anni

Deridere senza motivo

Iniziò tutto in prima media: eravamo una classe come tante, con alcuni ragazzi, per così dire "vivaci" ed altri più tranquilli. E poi c'era lui. Il suo unico problema era quello di essere nato diverso, ma non per questo in senso negativo. Si chiamava Mario, come il personaggio di un videogioco, ma avrebbe preferito un altro nome. Aveva un carattere particolare, molto spesso capitava che scoppiasse a piangere per un brutto voto o una ramanzina dell'insegnante e quando succedeva si buttava a terra e prendeva a calci e pugni il pavimento.

All'inizio ridevamo per il suo comportamento infantile, ma poi sono iniziate le prese in giro più pesanti. Non so spiegare il motivo ma un giorno hanno iniziato a chiamarlo "Wario" e, a quanto pare, non era affatto un complimento.

Lui piangeva, si buttava a terra e chiedeva il perché e noi ridevamo tutti. Non so bene cosa provasse quando lo chiamavamo così o se si rendesse conto del fatto che era sempre escluso dal resto del gruppo. Non veniva invitato neppure alle cene di classe, era come se lui non ne facesse parte, come se quello non fosse il suo posto. La cosa che mi colpiva maggiormente era che non veniva preso in giro solo da noi che eravamo i suoi compagni di classe, ma anche da tutti gli altri studenti della scuola che, sebbene non fossero molti, lo indicavano nei corridoi ridacchiando. Negli anni ho smesso di ridere e le cose sono cambiate, anche se non sono migliorate, infatti, lui è rimasto l'escluso, il diverso. Ancora oggi se ci ripenso non so quale sia il motivo per cui non ho fatto niente, forse non mi è mai piaciuto stare al centro dell'attenzione, inoltre avevo paura di farmi dei nemici. Eppure non mi sembrano motivi sufficienti per fare finta di nulla. Non so dove sia lui ora ma una parte di me vorrebbe rivederlo per dirgli che non ho mai dimenticato quello che non ho fatto, per dirgli che anche se undici anni non sono molti, questo non ci dava il diritto di ridere.

Per dirgli che mi dispiace, anche se questo non è sufficiente.

Grace, 15 anni

Una poesia per denunciare

Proprio ieri ho preso parte ad una conversazione che ancora mi ronza in mente. Una mia amica mi ha raccontato di un bambino che frequenta la quarta elementare a cui fa le ripetizioni di inglese e che viene costantemente preso di mira dai suoi compagni. Molti di loro passano anche alle maniere forti con pugni sullo stomaco o parole e frasi come "Sei un perdente!". La mia faccia era indescrivibile, non riuscivo a comprendere come dei bambini potessero essere tanto crudeli verso un loro coetaneo. La mia amica aggiunse che il ragazzino è nero e non ha una situazione familiare delle migliori. Molto probabilmente quei bulli sono stati educati ad odiare il prossimo e ad isolare chi è diverso dalla loro immagine di normalità e quotidianità. Ha continuato a raccontare dicendo che la maestra contribuiva a peggiorare la situazione in classe: quando i genitori del bambino andarono a parlarle infatti, lei difese gli altri compagni, negando assolutamente che ci fossero atti di bullismo o di violenza. Quindi il bambino ha fatto una cosa che non mi sarei mai aspettata, sia per la sua età, sia per la maturità dimostrata: ha scritto una poesia lunga e dettagliata, con addirittura delle rime. Quando l'ho letta sono rimasta a bocca aperta, mi ha spiazzato soprattutto l'uso delle parole e la descrizione delle sensazioni, anche con un così povero vocabolario. La mia amica ha detto che aveva avuto il coraggio di leggerla in classe davanti a tutti e di non essersene vergognato in seguito. La maestra ha detto che il suo era un "atto di bullismo verso gli altri" a differenza di lui (che subiva di tutto ogni giorno).

Spero che un giorno tutti noi ci accorgeremo della gravità delle nostre azioni e delle nostre parole.

Giovanna, 15 anni

Siamo tutti un po' bulli

Quattro anni fa, in terza media, sul pulmino della scuola c'era un ragazzo preso di mira dal gruppo perché era un po' strano, infatti quando giocava al telefono si immedesimava troppo nei personaggi e nelle battaglie e se perdeva faceva esclamazioni negative. Un po' tutti giocavamo al telefono e commentavamo le partite, ma lui lo faceva in modo eccessivo. Era un po' goffo e si appartava per giocare al telefono. Lo stesso cognome era oggetto di divertimento. Anche l'aspetto fisico determinava ciò: i coetanei maschi della sua età erano più alti e caratterialmente più sicuri, mentre la sua voce era più acuta del normale e per questo veniva considerato una "femminuccia".

Le violenze che subiva non erano mai fisiche, per quello che so io, ma si limitavano ad essere verbali. Non c'era un solo bullo, lo eravamo un po' tutti ridendo di lui. Devo dire però che quelli che commentavano il suo modo di essere lo facevano per apparire divertenti e sempre quando erano in compagnia: non lo facevano mai quando erano soli, faccia a faccia. Lui a volte si difendeva, ma era goffo anche in questo e anche le sue risposte date per difesa erano a loro volta oggetto di derisione. Ricordo un solo momento di violenza fisica, quando una volta uno che voleva fare lo sbruffone gli sputò la gomma da masticare in testa, subito dopo il bullo sembrò mortificato e si propose di rimediare alla situazione: prese delle forbici e gli tagliò i capelli che si erano appiccicati alla gomma.

Questo fu altro oggetto di derisione: tutti dicevano che si era formato un cratere, per di più al centro della testa. Lui sembrava dispiaciuto e forse un po' arrabbiato. A me sinceramente dispiaceva e faceva ridere allo stesso tempo, anche ora a distanza di anni. Il giorno dopo tornò con i capelli tagliati, ma il buco era notevolmente evidente: le risate continuarono finché non gli ricrebbero di nuovo i capelli.

Tiffany, 16 anni

In campo contro il bullismo

Spesso i ragazzi vengono esclusi dagli amici a causa della loro diversità.

Ad esempio conosco un ragazzo che ha una patologia chiamata “disprassia”: essa è caratterizzata da ritardo mentale e un impedimento dei movimenti, anche quelli più semplici. Una corsa di riscaldamento, che tutti facciamo ad occhi chiusi, per un ragazzo affetto da questa patologia è un esercizio difficile. Proprio per questa sua difficoltà il ragazzo viene bullizzato e quindi escluso dal suo gruppo di amici. Spesso si trova da solo. Nelle ipotesi peggiori può essere insultato pesantemente e sono rari i casi in cui viene aiutato da qualcuno del suo gruppo. Penso che per includere questo ragazzo sia molto utile lo sport di squadra, poiché è utile sia dal punto di vista sociale, che dal punto di vista fisico, perché lo aiuta nei movimenti. Qualche anno fa questo ragazzo è arrivato nella mia squadra di pallavolo e l’intento dei genitori era proprio quello di cercare di integrarlo in un gruppo di persone e di aiutarlo anche a livello fisico. Noi compagni di squadra insieme all’allenatore abbiamo subito cercato di integrarlo. Nel corso della sua esperienza pallavolistica è passato dall’avere difficoltà a tenere una palla in mano fino a fare muri e schiacciate. Ha ricevuto molti complimenti dalle squadre avversarie e dagli arbitri, soprattutto per come sia riuscito a fare grandi passi avanti.

Addirittura a fine anno è stato nominato “atleta dell’anno” e sono felice che sia nella mia squadra e di poterlo aiutare.

Diego, 16 anni

BIBLIOGRAFIA

Adler, P. A., & Adler, P. (1995). Dynamics of inclusion and exclusion in preadolescent cliques. Social Psychology Quarterly, 58, 145-162.

Agnesa, M., *Psicologia manageriale. La gestione strategica delle risorse umane*. Libreria universitaria. it ed. 2012.

Asch, S. E. (1951). Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments. In: H. Guetzkow, Groups, Leadership and Men: Research in Human Relations, (pp. 177-90). Pittsburgh, PA: Carnegie Press.

Bentivenga, R. *Le interazioni online: tecnologia, cambiamenti cognitivi, espressione emotiva e processi di socializzazione*, in “Bussola digitale per naviganti consapevoli. Guida all’uso sicuro e informato di internet” AA. VV. EPC Editore, Roma 2019.

Civita A. *Adolescenti e Internet*. Annali 2015 - anno III, Dipartimento Jonico in Sistemi Giuridici ed Economici del Mediterraneo, Università degli Studi di Bari Aldo Moro (DJSGE), 2015.

Copeland, W. E., Bulik, C. M., Zucker, N., Wolke, D., Lereya, S. T., Costello, E. J. (2015). Is childhood bullying involvement a precursor of eating disorder symptoms? A prospective analysis. Int J Eat Disord. 48(8): 1141–1149.

Crescenzo R. *L'importanza della separazione-individuazione nell'adolescenza e la cura della famiglia.* Minori giustizia, 2012 1(1), 160-168.

Darley, J. M. & Latané, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: diffusion of responsibility. Journal of Personality and Social Psychology, 8, 377-383.

De Bruyn, E. H., & Cillessen, A. H. N. (2006). Heterogeneity of girls’ perceived popularity: Academic and interpersonal behavioral profiles. Journal of Youth and Adolescence, 35, 435-445

Deitinger, P., Nardella, C., Bentivenga, R., Ghelli, M., Ronchetti, M., Bonafede M. *Mundo laboral y jóvenes en Italia: estudio cualitativo sobre imágenes y representaciones*. Revista Psicologias, Departamento de Psicologia - Facultad de Ciencias Sociales, Universitadad de Puerto Rico, 2009

Dietrich, L. & Ferguson, R. F. (2019): Why stigmatized adolescents bully more: the role of self-esteem and academic-status insecurity, International Journal of Adolescence and Youth, DOI: 10.1080/02673843.2019.1622582.

Gilbert, P. (1997). The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. British Journal of Medical Psychology, 70, 113-147.

Haviland J.M., Lewis M.,*Handbook of emotions*. Guilford Press, 1993.

Hawley, P. H. (2003). Prosocial and coercive configurations of resource control in early adolescence: A case for the well- adapted Machiavellian. Merrill-Palmer Quarterly, 49, 279-309.

Hawton, K., Saunders, K. E. A., O' Connor R. C. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. Lancet, 379, 2373–82.

Istat (2014). *Aspetti della vita quotidiana.*

Lazarus, S., *Emotion and adaptation*. Oxford University Press on Demand, 1991.

Monks, C. & Smith, P. K. (2006). Definitions of "bullying": Age differences in understanding of the term, and the role of experience. British Journal of Developmental Psychology, 24, 801–821.

Moscovici, S. (2001). *Social rapresentations: Essays in social psycology*,

NYU Press. Olweus, D. (1993). Bullying at school. Cambridge: Blackwell.

Peguero, A. (2013). Racial and ethnic stereotypes and bullying victimization. Youth & Society, 45(4), 545.

Plutchik, R.,Van Praag, H.M., *The nature of impulsivity: Definitions, ontology, genetics, and relations to aggression*, 1995.

Scilligo P.,*L'evoluzione dei profili degli Stati dell'Io in relazione alla ricerca evolutiva dell'attaccamento*. Psicologia Psicoterapia e Salute, 2007; 13(1), 28.

Søndergaard, D. M. (2012). Bullying and social exclusion anxiety in schools. British Journal of Sociology of Education, 33 (3), 355–372

Taylor, N. (2011). "Guys, she's humongous!": Gender and weight-based teasing in adolescence. Journal of Adolescent Research, 26(2), 178.

Thornberg, R. (2010). Schoolchildren's social representations on bullying causes. Psychology in the Schools, 47(4), 311.

UNICEF, https://www.unicef.it/doc/6954/sondaggio-online-su-adolescenti-e- bullismo.htm

Whitney, I. & Smith, P. K. (1993). A survey of the nature and extent of bullying in junior/middle and secondary schools. Educational Research, 35, 3–25.

Finito di stampare a Ottobre 2019

I disegni presenti sulla copertina e nell'ultima sezione del volume sono stati realizzati dagli studenti delle scuole secondarie superiori coinvolte nel progetto, durante il laboratorio su *"Relazione, affettività, bullismo e cyberbullismo"*